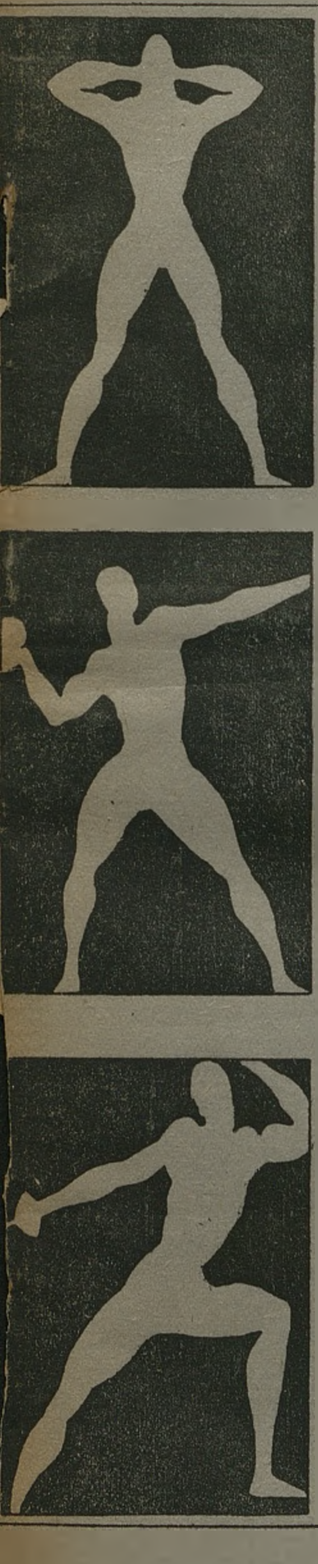
HIGJENA CIAŁA I SPORT

Lwów, ul. Leona Sapiehy l. 9. Telefon 34-17.



TREŚĆ:





Rok IV. — Nr. 26. — Styczeń-Luty 1928. Cena 1'50 Zł.

Rok IV. STYCZEŃ—LUTY 1928. Nr. 26.

HIGJENA CIAŁA I SPORT

Lwów, Leona Sapiehy 9. Tel. 34-17. Konto P. K. O. 304·305.

Prof. Dr. ZDZISŁAW STEUSING, LWÓW.

Eubiotyka.

Higjenista czeski Dr. Stan. Rużiczka, profesor higjeny w Uniwersytecie w Bratisławie, występuje od kilku lat, w licznych pracach, bardzo gorąco i z fanatyczną wiarą proroka, za reformą higjeny, szczególnie w dziedzinie jej praktycznego, życiowego zastosowania.

Wyniki swych rozmyślań i badań nad kwestją uzdrowienia ludzkości wypracował prof. Rużiczka w postaci zupełnego systemu higjeniczno-społecznego, który nazwał „eubiotyką".

Nazwę „eubiotyka", utworzył na podobieństwo nazwy „eugenika". Eugenika jest nauką, która stara się ustalić zasady zmierzające do uszlachetnienia rodzaju ludzkiego, przez higjeniczne uregulowanie warunków powstania nowych indywiduów (patrz artykuły Dra B. Ziemilskiego, które w tym numerze zaczynamy drukować). Eugenika nie rozwiązuje jednak w zupełności kwestji uzdrowienia ludzkości, ponieważ sama przez się pozostawia indywidua już żyjące niejako na uboczu, dbając tylko o te indywidua, które mają w przyszłości powstać.

Rużiczka stwarza więc nową naukę „eubiotykę" (od słów greckich „eu" dobry i „bios" życie), która ma nas uczyć dobrego życia, opartego na zasadach fizjologicznych, a więc zajmować się indywiduami już żyjącemi. Dopiero wprowadzenie w życie zasad tych dwóch nauk, może zdaniem Rużiczki, rozwiązać kwestję uzdrowienia i uszlachetnienia rodzaju ludzkiego. Obie te nauki, nie są względem siebie żadną antitezą, przeciwnie, muszą się nawzajem uzupełniać, ażeby wspomniany cel osiągnąć.

Dotychczasowe systemy zmierzające do usunięcia z jednej strony chorób i duchowo-moralnej nędzy, z drugiej zaś do stworzenia socjalnego dobrobytu, błądziły zdaniem Rużiczki głównie tem, że zapominały o tej najważniejszej zasadzie, że człowiek rozwijać się może korzystnie i w pełni sił tylko stosując się ściśle do zasadniczych praw fizjologicznych, które bezwzględnie i niezmiennie panują nad jego ciałem i, że dopiero na jednostkach żyjących w powyższy sposób, da się zbudować zdrowa, naturalna, wyższa, zbiorowa forma społecznego życia. Pierwszą zasadą konstrukcji naturalnego, fizjologicznego systemu społecznego musi być więc ustalenie fizjologicznego typu życia ludzkiego, względnie ludzkiej rodziny: Rużiczka podnosi bowiem słusznie, że za jednostki, z których zbudowane jest społeczeństwo, należy uważać nie pojedynczego człowieka, lecz rodzinę.

Naukę eubiotyki opiera Rużiczka na dwóch podstawowych jej prawach:

Pierwsze prawo podstawowe eubiotyki brzmi:

„Wszystkie choroby i stany chorobowe człowieka są bezwzględnie działaniami i skutkami określonych przyczyn, przed któremi można człowieka uchronić z czego wynika, że można również zapobiec powstawaniu wszystkich chorób i stanów chorobowych".

W drugiem prawie, podaje autor sposób, który jego zdaniem jak różdżka czarodziejska usuwa w naturalny sposób wszystkie najważniejsze przyczyny powodujące wszystkie choroby.

To drugie prawo brzmi:

„Cały zalew ludzkości chorobami i zdrowotnościowemi nieszczęściami ma w największej części przypadków jedyne, wszystkim wspólne, główne źródło, a mianowicie następujące: Z całego kompleksu wszystkich chorobotwórczych wpływów, które podrywają ludzkie zdrowie, przypada główna część na rachunek tego zbłądzenia ludzkości, że zgubiła ona naturalną podstawową drogę życiową, wskutek czego praktyczne życie obywatela przeistoczyło się w zwyrodniałą formę, która ucieleśniła się w dzisiejszym typie miejskiego życia, a mianowicie przez wpływ dzisiejszego rozwoju miejskiej i przemysłowej cywilizacji, przyczem zaniedbano zupełnie podstawowe prawa i fizjologiczne konieczności naturalnego sposobu życia człowieka i jego rodziny.

Na dowód tego, że pierwsze, podstawowe prawo eubiotyki jest słuszne, t. j., że choroby mogą być z powierzchni ziemi usunięte, przytacza Rużiczka tylko przykładowo następujące dowody:

1. Jedno z wielkich towarzystw asekuracyjnych amerykańskich, przeprowadziło na jednem z miast, liczącem 17.000 mieszkańców doświadczenie, czy włożone grube sumy na cele sanitarne opłacą się towarzystwu. Eksperyment trwał 7 lat, w którym to czasie wydało towarzystwo asekuracyjne 200.000 dolarów, rezultat zaś był następujący: śmiertelność ogólna spadła w ciągu tych 7 lat o $^{1}/_{10}$-tą; śmiertelność dzieci o 40%: śmiertelność z gruźlicy o 68%: przyczem w sąsiednich miastach spadła śmiertelność z gruźlicy o 32%; a więc na poczet specjalnych wydatków we wspomnianem mieście przypada zmniejszenie śmiertelności z gruźlicy o 36%.

2. Na dowód tego, że odżywianie nasze jest nieracjonalne i zwykle przeładowane, zupełnie niepotrzebnie, mięsem i rozmaitemi szkodliwemi i drażniącemi smakołykami, a jako takie jest ważnem źródłem wielu chorób, przytacza prof. Rużiczka skutki, jakie na ludność Danji wywarło wprowa-

dzenie, w czasie wojny światowej, racjonalnego odżywiania: ilość rocznych przypadków śmierci na 10.000 mieszkańców:

	1910/14	1917/18
mężczyzn w wieku 25—65 lat	108	71
mężczyzn w wieku 65—100 lat	834	644
kobiet w wieku 25—65 lat	71	58
kobiet w wieku 65—100 lat	675	604

Z powyższych liczb widać, że po wprowadzeniu higjenicznego odżywiania, śmiertelność w Danji spadła bardzo znacznie i to niemal natychmiast po wprowadzeniu w życie tych zarządzeń.

3. Niedaleko Berlina, koło Oranienburga, założono 30-kilka lat temu, higjeniczno-reformatorską kolonję „Eden". Główną zasadą tej kolonji jest skromne życie na łonie natury. Mieszkańcy utrzymują się przeważnie z sadownictwa, przyczem kolonja składa się z około 200 domostw, na 400 morgach ziemi. Głównem pożywieniem jest ciemny chleb i ziemniaki z własnej roli, wielkie ilości jarzyn i owoców. Napoje alkoholowe zupełnie z użycia wykluczone. Stan zdrowotny tej kolonji jest wprost znakomity. W ciągu ostatniego ćwierćwiecza, na 330 dzieci szkolnych, nie zmarło ani jedno, na 165 dzieci urodzonych, zmarło w pierwszym roku życia tylko 6, t. zn. że śmiertelność osesków, przedstawia się liczbą nigdzie nie spotykaną 3·6% ; ani jeden przypadek gruźlicy nie powstał w kolonji; ponadto, co Rużiczka szczególnie podkreśla, nie było w kolonji, w czasie wojny, żadnej choroby pochodzącej z niedożywienia, które pozatem w całych Niemczech tak bardzo były wówczas rozpowszechnione.

4. Wreszcie przytacza prof. Rużiczka zdanie statystyka amerykańskiego Dublina, który wykazuje, jak wielkie sumy zarabiają towarzystwa asekuracyjne amerykańskie na pieniądzach, wyłożonych na cele higjeniczno-sanitarne. Wielkie towarzystwo asekuracyjne nowojorskie „Metropolitan" „wyłożyło w ostatnich 13 latach, 19 miljonów dolarów na cele zdrowotne wśród ubezpieczonych z kół fabrycznych. Wynikiem tego znacznego wydatku, było zmniejszenie się śmiertelności o 30%, na czem towarzystwo zaoszczędziło 35 miljonów dolarów. Według znawców amerykańskich, wystarcza wydatek $2^1/_2$ dolara na głowę rocznie, ażeby w większych miastach przeprowadzić zupełną sanację stosunków zdrowotnych.

Wszystkie obecnie stosowane środki higjeniczno-sanacyjne, uważa Rużiczka za połowicze i nie prowadzące do celu. Jego zdaniem poprawa gruntowna, stosunków zdrowotnych wśród ludzkości, nie nastąpi tak długo, dopóki ludzkość, jak to wyrażone jest w drugiem podstawowem prawie eubiotyki, nie powróci do normalnego fizjologicznego typu życia, t. j. do typu życia wieśniaczego, na łonie natury.

Przed dokładniejszem rozważeniem skutków dzisiejszego życia ludności miejskiej, przytoczymy dla lepszego zrozumienia w dosłownem tłumaczeniu „obraz kontrastowy" dwóch rodzin, z których:

1) jedna żyje w stosunkach gospodarstwa wiejskiego (domek z ogródkiem, podwórko dla drobiu i t. d.);

2) druga zaś żyje w wielkim, kasarnianym domu, miasta fabrycznego."

„Podstawowy eubiotyczny obraz kontrastowy."

1) „W pierwszym wypadku rodzina żyje w ciągłej łączności z naturą, wśród wolnego powietrza i słońca. Wyżywienie rodziny jest znacznie łatwiejsze, bo nie każdą cząstkę pożywienia opłaca się pieniądzmi: są tu własne ziemniaki, własna jarzyna i owoce, może nieco własnej mąki. Na podwórku biegają własne kury, gęsi, dalej tuczna świnka (jaja, mięso, tłuszcz). To wszystko ułatwia w jedynie racjonalny i naturalny sposób wyżywienie rodziny i to tak, że przytem wyzyskane zostają korzystnie wszelkie odpadki kuchenne (jak pożywienie dla drobiu, dla świni, wreszcie jako nawóz dla ogrodu). Koza, albo krowa dostarcza mleka. Nowonarodzone dziecko jest naturalnym kwiatem życia rodzinnego, a nie budzącym przerażenie ciężarem, ponieważ jego wyżywienie i całkowite zaopatrzenie nie jest tak niemożliwie utrudnione. Gdy tylko nauczy się biegać, pomaga już w drobnych pracach w gospodarstwie domowem w sposób naturalny, który dla dziecka nietylko nie jest szkodliwy, ale nawet korzystny i potrzebny dla jego zdrowego rozwoju (pasie gęsi, kozę, pomaga przy lekkich robotach w polu i w domu. W czasie pięknej pogody, matka kładzie swoje niemowlę na świeżem powietrzu, w ogrodzie; starsze dzieci bawią się dokoła, a matka pracuje spokojnie, ponieważ dzieci przebywają niedaleko i bezpieczne w swojem własnem domostwie. Ojciec — jakkolwiek może przez dzień pracuje w fabryce — wraca popołudniu chętnie do domu, bo stanowi to dla niego przyjemną odmianę, po monotonnej zwykle pracy fabrycznej, pracować własnoręcznie około swego gospodarstwa, swego ogrodu i swego pola."

2) „W drugim wypadku jest rodzina, przeważnie przez cały dzień odcięta zupełnie od współżycia z naturą. Jest ona najczęściej otoczona dokoła kamiennem morzem, pełnych dymu, kurzu i błota ulic, kamienic czynszowych i fabryk. Powietrze jest nieczyste, bez przewiewu, słońca mało. Wyżywienie rodziny jest utrudnione, bez pieniędzy, nie ma ani kęsa ziemniaków, ani kropli mleka, ani kawałeczka chleba, jarzyny, owoców i t. d. Odpadki gospodarstwa domowego (które w naturalnych stosunkach są wszystkie pożyteczne, ba nawet konieczne), stają się tu źródłem gnicia i wielkich trudności i wydatków, których nie należy skąpić, ażeby się tych odpadków przynajmniej pozbyć. Przybytek w rodzinie wzbudza często rozpaczliwy strach, ponieważ nieraz przychodzi tylko z wielką trudnością, aby jedno dziecko wyżywić i ubrać i zaspokoić wszystkie jego potrzeby. Jakżesz może ono być wychowane w świeżem powietrzu i słońcu, kiedy rodzina mieszka w wyżej opisanym domu kasarnianym, wśród kamiennego, miejskiego morza? A ojciec, kiedy opuszcze fabrykę, przenosi się myślą tylko ze strachem do swojej rodziny, stłoczonej w ciasnem mieszkaniu, gdzie oczekuje go tylko beznadziejny widok jego anemicznych, chorowitych dzieci i jego zwiędłej, wyniszczonej miejskiem więzieniem, żony. I dlatego ciągnie go w przeważającej ilości przypadków, raczej do szynku, ażeby tam w narkozie alkoholowej zapomnieć przynajmniej na kilka godzin o swoich mękach i o ciężarze swego niewesołego życia."

(Ciąg dalszy nastąpi).

Dr. med. W. JANUSZ.
Prymarjusz Zakładu Kulparkowskiego.

O wzroście karlim.

W otaczającej nas przyrodzie, zachodzą pewne zjawiska, uzasadniające pogląd naukowy, że wszystkie procesy biologiczne postępują zgodnie z prawami zmiennej statyki. Układ tych zjawisk szereguje się wedle ich rodzaju i charakteru w ten sposób, że przeciwstawia sobie dwa krańcowe bieguny: jeden z nich cechuje się pewną wartością znikomą, przeciwległy natomiast, biegun jest wielokrotnością owych minimalnych wartości; wreszcie środek przestrzeni, dzielącej powyższe krańcowości zajmuje wartość pośrednia.

Wzrost wszystkich ludzi możemy ująć w podobny szereg, który zaczynają karły; tym — możemy krańcowo przeciwstawić t. zw. olbrzymów, czyli typ krótkolinijny — typowi długolinijnemu, a na granicy między oboma powyższymi typami przypadają ludzie średniego wzrostu.

Analogiczne zjawiska z łatwością dają się zauważyć we wszystkich innych przejawach praw przyrodzonych, wykazujących również znaczne stopniowanie pewnego minimum aż do osiągnięcia pewnego szczytu. I tak naprzykład ciepłota od stopnia najniższego wzrasta aż do stopnia najwyższego; różne przedmioty o największej twardości zmieniać się mogą aż do stanu gazowego i t. d. Przykładów tego rodzaju można wymienić bardzo wiele.

Dociekania, dotyczące celowości, zastanawiające się nad łańcuchem przyczyn i skutków, wyjaśniające pewne niezmienne prawa, mocą których utrzymuje się niezachwianie równowaga między owem biegunowem *plus* i *minus*, stanowi bez wątpienia ze wszech miar ponętny temat dla rozważań naukowo-filozoficznych, jednakże cel i charakter niniejszej pracy nie pozwala mi na uwzględnienie wspomnianych zagadnień.

Ostatnia ma praca pod tytułem „O wzroście olbrzymim" domaga się niejako uzupełnienia wartością przeciwstawną wzrostowi olbrzymiemu, to jest rozprawą o „wzroście karlim.

W legendarnych i mitycznych wierzeniach ludów olbrzymy wzbudzają podziw, pobudzając wyobraźnię skłonną wogóle do przesady, do symbolizowania w wielkoludach siłę, potęgę, okrucieństwo oraz odwagę. Na tem tle wydaje się prawie koniecznością, aby ten wzrost wybujały kontrastował w mitologji narodów ze wzrostem karlim. Karzełkami wypełniła fantazja leśne puszcze, górskie bezdroża, podziemne groty, a widziała w nich uosobienie przebiegłości, podstępu, złośliwości, niekiedy jednak wielkiej mądrości i dobroci.

W historycznej dobie świata karły, dzięki swej minjaturowej postaci były nieodzowną zabawką, a nawet czemś niezbędnem na dworach panujących, co etykieta pałacowa obejmowała specjalnemi przepisami. St. Wasylewski, znakomity lwowski powieściopisarz, w jednej z najmilszych nowel „Dama z karzełkiem", znajdującej się w zbiorze p. tyt. „Romans prababki", wyraża się, że „im większy mocarz zasiadał na tronie, tem mniejszego musiał mieć u stóp tronu karła."

Na określenie człowieka bardzo małego wzrostu, służyła w staropolszczyźnie nazwa niziołka lub łokietka. Wyraz karzeł, pochodzi bowiem z niemieckiego „Kerl", to jest, chłop, drab: oznaczał pierwotnie sługę celnego w komorach, pobierających myto. Pisze też Klonowicz w swoim Flisie „Nieś karłowi myto". Dopiero z biegiem czasu, gdy zapanowała moda wśród możnych władców i panów utrzymywania wyróżniających się małym wzrostem niziołków, osobliwych do posług pokojowych, pierwotna nazwa sługi celnego została przeniesiona również na karłów.

W piśmiennictwie polskiem, prócz licznych wzmianek historycznych o karłach, ciekawym i cennym przyczynkiem dziejowym są pamiętniki polskiego karzełka Józefa Borusławskiego, ogłoszone wprawdzie w języku francuskim pod tytułem „Mèmoires du célèbre nain polonais" — Paris 1788, które znalazły odźwierciedlenie w naszej literaturze pięknej, a nadto spotykamy się z pracą naukową, traktującą o karłach, której autorem jest wybitny nasz antropolog i znakomity uczony prof. Talko-Hryncewicz z Krakowa.

Badacze naukowi stwierdzają, że oprócz karłów sporadycznie spotykanych u różnych ras i narodów, o cechach niby normalnych, bądź o wyrazie nieprawidłowych — patologicznych, istnieją nadto jeszcze całe plemiona karzełkowate, o których wzmiankują już pisarze epoki Homera i Arystotelesa, podając, że zamieszkują oni Indje, względnie siedzibą ich są źródliska Nilu. Legenda, podawana najpierw z ust do ust, przeszła ze starożytności do literatury wieków średnich, głosząc, że gdzieś w Tybecie, na granicy Chin, mieszkali karłowi, którzy ponoć nawet wiedli zaciekłą walkę z olbrzymami. Mityczne te wiadomości, znalazły pewne uzasadnienie w obecnych naukowych badaniach, które wykryły istotnie podobne plemiona w Azji południowej oraz w Afryce, zaliczone do rasy pigmejów, ciemno-skórnych i wełnistowłosych, zwanych negrytosami. Oprócz nich, istnieją plemiona niskiego wzrostu, pochodzenia niemurzyńskiego, jak naprzykład Wedasi na Cejlonie. W Afryce środkowej odkryto karłowate plemiona również o cechach murzyńskich, do których uczeni zaliczają szczepy Akki, Batua, Watua i in., żyjące w dorzeczu Konga, na wyspach Filipińskich oraz w Nowej Gwinei. Wzrost ich w średniem u mężczyzn dochodzi do 1.50 m., a u kobiet do 1.42 m. Jest to raczej rasa ludzi małego wzrostu. Dla porównaniu godzi się przypomnieć, że przeciętna wysokość niemieckiego żołnierza poborowego wynosi 1.64 cm., w Austrji 1.58 cm.

Niektórzy badacze przypuszczają, zgodnie zresztą z krążącemi podaniami, że plemiona karłowate mieszkały niegdyś na obszerniejszych przestrzeniach i dopiero z najściem różnych silniejszych plemion murzyńskich i kafryjskich, zepchnięci zostali w głąb niezmierzonych puszcz, w których też rozprószyły się. A zatem, zdaniem ich, plemiona karłowate miałyby stanowić pierwotną rasę afrykańską, najstarszą co do pochodzenia swego, a skazaną zresztą na wymarcie. Zdaniem bardzo znanego uczonego *Virchowa, mali* buszmeni, niedorozwinięci pod względem wzrostu, należą do rasy, która pod wpływem niedoli i niesprzyjających warunków bytowania wyrodziła się o tyle ujemnie, że uległa stopniowemu zanikowi wzrostu. Naodwrót *Pöch* uważa, że busz-

meni są rasą zupełnie zdrową, to jest doskonale dostosowaną do życia stepowego.

Nauka nie była dotychczas w stanie rozstrzygnąć, czy rasa karłowata jest wyrazem doskonalszego raczej przystosowania się do ciężkich warunków klimatycznych, czy też nosi cechę zwyrodnienia dziedzicznego, powstałego na tle dawnych przemian patologicznych. Dopóki jednak nie mamy ścisłych danych, co należy uważać za przeciętną normę wzrotu dla poszczególnych ras, tak długo będziemy błądzić jeno w świecie domysłów i przypuszczeń.

Historyczne dokumenty w postaci licznych posągów w najrozmaitszych muzeach wskazują, że wzrost karli znany już był od najdawniejszych czasów. *Fechheimer* opisuje szereg podobnych okazów egipskich, znalezionych w tamtejszych wykopaliskach. *Sternberg* wzmiankuje o karle, pochodzącym z tych czasów, który nazywał się Knoumhoptu. A nawet i egipskie bóstwa *Bes i Phta* wyglądem upodabniają się zupełnie do karzełków.

Również historja poucza o faktach, iż już na dworach cesarzów rzymskich karzełki cieszyli się specjalnemi względami, a nawet dopuszczeni byli niekiedy do nadmiernej poufałości. *Plinjusz* podaje, że *Julja* — siostrzenica *Augusta* miała karła, którego wzrost wynosił zaledwie 60 cm; inny znów karzeł Tyberjusza decydował nieraz o życiu i śmierci obywateli rzymskich; Domicjan posiadał nawet całą gwardję liktorów — karłów, podobnie jak Marek Aureljusz i inni trzymali stale karłów w swoich pałacach. *Heliogabal* miał ich specjalnie bardzo wielu przy sobie. *Jeoffroy Saint Hillaire* podaje, że istniało wówczas w Rzymie specjalne przedsiębiorstwo, trudniące się hodowlą karłów. Drobne mianowicie dzieci miano głodzić od urodzenia i więzić w ciasnych skrzyniach i w ten sposób, powodując wypaczenie wzrostu ofiar dla celów niegodziwego zysku, uzyskiwało owe przedsiębiorstwo niezbędną liczbę tak bardzo modnych podówczas karłów na wielkopańskich dworach. Albowiem zwyczajem było, że władcy i patrycjusze rzymscy, skupowali za drogie pieniądze karłów z całego obszaru cesarstwa, a wartość poszczególnego okazu była tem większa, im brzydszym i niezgrabniejszym był dany karzeł. Największą zwłaszcza wziętością rzymskiego plebsu cieszyły się igrzyska cyrkowe z udziałem karłów, a specjalne zainteresowanie budziły zwłaszcza walki potwornych karłów z najpiękniejszemi dziewczętami.

Zwyczaj utrzymywania karłów na dworach rzymskich przeniósł się rychle do Bizancjum, a stamtąd na dwory europejskie. Wiadomo, że już Karol V. miał karzełka Litwina, zwanego „wroną litewską“, który otrzymał nawet nagrodę na turnieju w Brukseli. Do gorących miłośniczek karzełków zaliczały się królowa francuska Katarzyna Medici, która w r. 1545 trzymała na dworze kilku karłów i usiłowała je kojarzyć w celach małżeńskich, dążąc, zresztą bezowocnie, do powiększenia swojej kolekcji. Siostra Piotra Wielkiego, również wielkiego amatora karłów, księżna Natalja, zgromadziła pewnego razu na ślub karłów nowożeńców, przeszło 93 przedstawicieli tego typu. W rezydencjach cesarzy rosyjskich karły niejednokrotnie odgrywały nawet pewną rolę polityczną. Również i u nas dwór królewski oraz fantazja magnacka kochała się w najrozmaitszych dziwactwach i nadzwyczajnościach, to też obok karzełków ludzi otaczano się chętnie karlemi suczkami oraz takiemiż kotkami. Barbara Radziwiłówna, małżonka Zygmunta Augusta, szczyciła się swoim karłem z Litwy, zwanym Okueą, względnie Okulskim. Nadto otrzymała królowa w darze od wojewodziny Nowogrodzkiej dwie karlicy.

Zygmunt August posiadał karła Krasowskiego, który wysłany do Paryża został faworytem dworu francuskiego, wyróżniał się bowiem niepowszednią nauką i dowcipem. Po śmierci króla, wysłany został przez Andrzeja Zborowskiego, do Henryka Walezego i miał się ponoć przyczynić do wyboru tegoż księcia na tron polski.

Bezkresne puszcze Litwy i Żmudzi, oddawna słynęły z tego, że w ich okolicach najchętniej szukano i znajdywano karłów. Już lekarz przyboczny króla Jana Sobieskiego, Anglik *Dr. O'connor*, wspomina, że na Litwie porzucone dzieci unoszą chętnie niedźwiedzice wgłąb puszcz, karmiąc je i wychowując wraz ze swem potomstwem. Autor ten przytacza nawet szereg przykładów zaczerpniętych, zdaniem jego, z zupełnie wiarygodnych źródeł, podając, że nieraz udawało się podobne okazy schwytać i upodobnić z powrotem do postaci ludzkiej. I owe okazy cieszyły się na równi z karłami, wielkim popytem różnych dworów i siedzib magnackich.

Pamiętniki Castaignie'go wspominają, że Zygmunt III. chował nadworze 8 karłów i karlic, pochodzących również z Litwy. Dwory Stanisława Leszczyńskiego, Klemensa Branickiego, Szczęsnego Potockiego, ks. Czartoryskiego, Kazanowskich i innych, odznaczały się obecnością pewnej liczby karłów. Sanguszkowie sprowadzili do Slawuty podobnego minjaturowego człowieka, zwanego Jakóbkiem, ciągle zresztą noszonego po rękach, wprost z Hiszpanji. U Branickiego karzeł 30-letni, nie dochodził nawet łokcia. Podczas większych uczt i uroczystości niezwykłą atrakcją i niespodzianką dla gości było umieszczenie tego karzełka na stole biesiadnym pośrodku torta lub srebrnego kosza z kwiatami, w którym ukryty wśród kwiecia po przegraniu pewnych piosenek na minjaturowych skrzypcach, wychodził ku wielkiemu zdziwieniu obecnych z wspomnianego ukrycia, roznosząc pięknym damom kwiaty. Karzeł Stanisława Leszczyńskiego — *Mikołaj Furry*, nazwany później Bébé, przywiązany był bardzo do króla, jednakowoż nie odznaczał się zbytnią inteligencją, gdyż umiał tylko w takt bębnić i tańczyć. Pochodził on z ubogiej rodziny wieśniaczej z gór Wogezkich. Urodził się on w roku 1741, przy czem matka jego w czasie trwania ciąży nie zdawała sobie sprawy ze swej brzemienności. Noworodek ważył zaledwie jeden funt, a długość ciała jego wynosiła 24 cm. Do chrztu przywieziono go na talerzu; w domu zaś rodzice zaimprowizowali jemu kolebkę z wieśniaczego drewnianego trzewika, wysłanego wełną. Pod koniec 5-go roku życia został on dokładnie zbadany przez lekarza nadwornego królowej Leszczyńskiej. A gdy minął mu 6-ty rok życia, wzrost jego doszedł do 40 cm., przyczem ważył on zaledwie 13 funtów, ciesząc się pełnem zdrowiem i odznaczał się wcale proporcjonalną budową. W tym też roku przysłano go królowi St. Leszczyńskiemu do Lunewilu. Opowiadają, że był tak drobnych rozmiarów, że pewnego razu zbłądził w trawie i mu-

siał wołać o ratunek. Chowano go zazwyczaj w pasztecie, podawanym na stół królewski, skąd wychodził i siadał na poręczy krzesła. W 15-ym roku życia urósł on do 59 cm., w którym to czasie przejawiła się w nim dojrzałość płciowa. Dzięki jednak wybujałej lubieżności zestarzał się on przedwcześnie, tracąc wiele żywotnych sił i zmarł w 23-ej wiośnie życia. Wzrost jego w tym czasie dosięgnął 89 cm. Światły król ofiarował kościec karzełka Uniwersytetowi w Nancy, skąd później przewiezione zostały do gabinetu historji naturalnej w Jardin des plantes do Paryża. Pozostałą część zwłok pochowano w Lunewilu, na mogile zaś jego ustawiono kamień z odpowiednim napisem.

Wielu mistrzów pendzla utrwaliło szereg podobizn karła tak udatnie, że dzisiaj portrety te stanowią dla badaczy o wiele doskonalsze dokumenty, pozwalające rozpoznać właściwą postać karłowatości, aniżeli bałamutne i przewlekłe opisy ówczesnych lekarzy.

Dość nadmienić, że znakomity malarz Wiliam Collis darzył polskiego karła Borusławskiego przyjaźnią, uwieczniając go portretem, zdobiącym dotychczas Britisch Muzeum.

Borusławski z pochodzenia szlacheckiego z Pokucia, jako fenomen, zarówno pod względem wzrostu jak i karjery życiowej, znany jest zapewne czytelnikom z barwnego życiorysu, skreślonego w literackiej szacie przez St. Wasylewskiego. Na szczególną wzmiankę zasługuje, że rodzeństwo jego składało się z 6 członków, z których brat starszy oraz siostra najmłodsza byli również karłami, przyczem siostra ta zmarła już w 6-ym roku życia, mając zaledwie 34 cm. wzrostu. Inni bracia dorośli do 176 cm. Znana jest również płaskorzeźba na trumnie Cecylji Renaty, pierwszej żony Władysława IV., wyobrażająca karlicę, postępującą wślad za królową, która udaje się do męża. Z tego widzimy, że karzełkowie często zaprzątali umysły najwybitniejszych nawet mistrzów, jak Velasquez, Van-Dyck, Rembrandt i innych, znajdując w ich dziełach, pełnych zrozumienia i artyzmu, odzwierciedlenie charakterystycznych cech tego wzrostu.

Zmierzch baroka, ustępującego zwolna stylowi rokoko, który zapanował wkrótce wszechwładnie w sztuce i w życiu, spowodował, że zarówno bogate sfery magnackie, a wślad zatem i sztuki piękne, których protektorami byli przeważnie oni, przestają zajmować się karłami.

To też powoli usuwają się karły z salonów artystycznych, mieniając je na pomostki cyrkowe oraz budy jarmarczne.

W nowszych czasach zainteresowała się karzełkami ścisła nauka. W ten sposób anatomja patologiczna, endokrynologja, czyli nauka o czynnościach gruczołów wewnętrznego wydzielania, to jest gruczołów dokrewnych oraz rentgenologja przyczyniły się w ostatnich latach do wyjaśnienia wielu ciekawych zagadnień z budowy i życia karzełków, to jednak ostateczne rozstrzygnięcie zawiłej tej zagadki przyrody jest jeszcze sprawą dalszych lat i wspólnych wysiłków następnego pokolenia uczonych.

Jak wiemy, patologja, czyli nauka, dążąca do poznania zmian i objawów chorobowych, stale wnioskuje o zaszłych w ustroju zmianach chorobowych, posługując się metodą porównawczą w odniesieniu do normy, to jest do stanu prawidłowego. Również i w sprawie wzrostu karlego niejednokrotnie uciekano się do porównań z normą, czyli z przeciętną wielkością, powszechnie uznaną za wielkość prawidłową.

Karzełkiem nazywamy takiego osobnika, którego wzrost jest tak dalece pomniejszony, że nie osiąga on nawet średniej, przyjętej jako wzrost jednostki odpowiedniego wieku, bądź odpowiedniej rasy. W razie, jeśli ubytek wzrostu jest następstwem najrozmaitszych skrzywień lub ułomności kończyn, wtedy tego rodzaju przypadków nie zaliczamy do grupy prawdziwych karłów, lecz wyodrębniamy je w osobną grupę, tak zwanej karłowatości potwornej.

Quetelet w swoich badaniach wykazał, że w „społecznym ustroju" daje się stale zauważyć z pewną matematyczną ścisłością, że na miljon ludzi, liczących te same lata, występuje pewien nieznaczny odsetek, przypadający na karłów oraz olbrzymów. Ten sam autor, opierając się na statystyce poborowych we Francji, przy uwzględnieniu liczby miljona obywateli 20-letnich stwierdził, iż 1186 mężczyzn dochodzi wzrostu 191,5, taka sama liczba jednostek posiada naodwrót wzrost poniżej 131,5 cm.: 26 poborowych przenosi wzrost 201,5 i taka sama liczba osobników mawzrost poniżej 121,5 cm.:jeden tylko rekrut osiągnął wzrost 211,5 cm., podobnie jak jeden tylko osobnik był poniżej 110.0 cm.

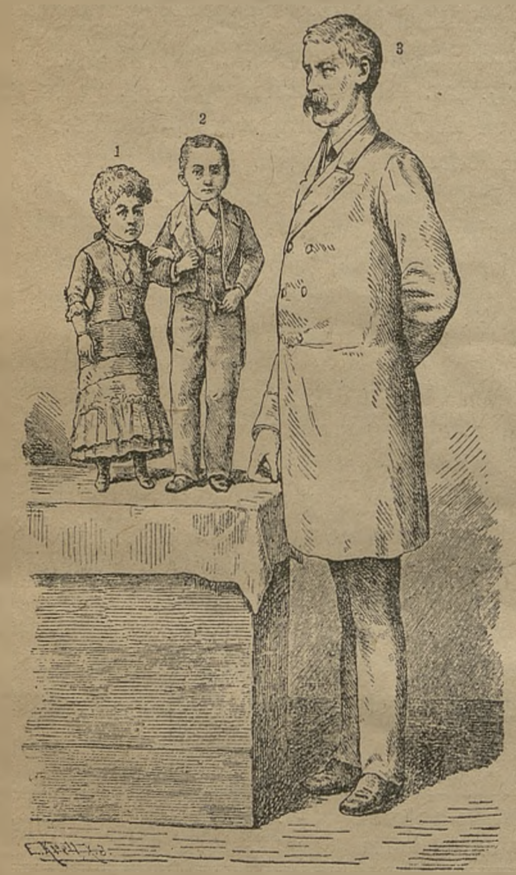
Prawdziwymi karłami zowiemy jednostki dorosłe, których wzrost przekracza nieznacznie 1 metr; różni autorzy podają jednak różne cyfry, od których poczyna się wzrost karli i tak naprzykład *Bollinger* uważa za najwyższą granicę tego wzrostu 106 cm., *Quetelet* 112, a inni nawet uważają, że osobniki poniżej 120 cm. niewątpliwie należą do rzędu karłów. Natomiast wzrost, sięgający 140 cm., należy już raczej do wzrostu karłowatego. Dla przykładu przytoczę zestawienie karłów pod względem ich wysokości, pomiary których zostały dokonane i opisywane przez szereg wybitniejszych uczonych.

Nazwisko autora który opisał karła	Nazwisko karła	Wiek	Wysokość w cm.
Joest	Hilany Aybe v. Sinai	60	38
Buffon	Bébé (Ferry)	37	43,3
Bizeh Virey		37	43
Windle	Peter	19	56,5
Topinard		20	56
Bloch		19	59,5
Linné	Wiebe Lokes	26	66
Tressau	Borusławski	22	77,5
Dupré		25	74
Rauke	General Mite	16	82,4
Dr. Brodawski, Warszawa w r. 1874	rodzeństwo: brat	17	90
„	siostra	20	93

Boeckh, opierając się na porównawczych badaniach 26 karłów, określa jako przeciętną miarę ich wzrostu — 113,6 cm. Weygandt przypuszcza, że wzrost karli poniżej 100 cm. zachodzi tylko w wieku dziecięcym.

Prawdziwi karłowie są już takowemi od urodzenia. V. Hansemann twierdzi, że w pojęciu karzełka stale znajduje się coś patologicznego, a więc coś chorobowego.

Przytoczona rycina przedstawia parę karzełków, pochodzących ze Stanów Zjednoczonych Ameryki, pokazywane w swoim czasie w Europie, których określono mianem „jenerała Mitte"; jego żona znana jest z nazwiska Mille Edwards. Pobrali się oni w r. 1884 w Manchesterze. Znany uczony Rauke badał ich w Manchesterze, przyczem dokonywał pomiarów wzrostu męża, który wówczas liczył 19 lat i miał 82 cm., jego żona, licząca wówczas 15 lat miała 72 cm. Oboje ważyli $6^1/_2$ klg. i to — ona w ubraniu, a on nagi.



Szczegółowe badania szeregu przypadków wzrostu karlego w ostatnich czasach spowodowało, iż przeprowadzono pewien podział ze względu na różnorodność postaci tegoż wzrostu.

Rozróżniamy obecnie, przedewszystkiem, karłów o zachowanej proporcji ciała oraz takich, u których ustosunkowanie się części ciała jest nieproporcjonalne. Do pierwszej grupy należą karłowie, u których zaburzenia, wywołujące zahamowanie wzrostu, dotykają jednostajnie wszystkich części ciała. Hansemann dzieli tę grupę na dwie odmiany, z których pierwsza cechuje się tem, że osobnik już od samego poczęcia wyposażony jest w mniejszy zasób sił rozwojowych samego zarodka *Nannasomia primordialis)*. Postać ta cechuje się drobnym wymiarem ciała od urodzenia, które wykształca się jednakowoż według ogólnych praw rozwojowych i do końca życia zatrzymują takie karły swe pomniejszone, a przecież proporcjonalne wymiary, w porównaniu z normalnemi dymensjami tego samego wieku. Ostateczny ich rozwój kończy się w tym samym czasie jak i u ludzi zdrowych. Karłowatość tego rodzaju występuje przeważnie dziedzicznie i przenosi się przez linję męską. Najcharakterystyczniejszą cechą tej grupy jest zupełnie harmonijne pomniejszenie całego ustroju. Są to minjatury ludzi o prawidłowo utrzymanych proporcjach. Wszelkie czynności fizjologiczne odbywają się po prawidłowych drogach. Inteligencja zazwyczaj nie odbiega od normy, albowiem ciężar i objętość mózgu bywa u nich zazwyczaj znaczne. To też łatwo przyswajają wszelkiego rodzaju rzemiosła, nauczają się szybko języków obcych, posiadają najrozmaitsze zdolności np. do muzyki, do sztuki scenicznej i t. d. Przyczyna tego niezwykłego zjawiska nie jest dotychczas należycie wyjaśniona. Prawdopodobnie polega ona na zaburzeniach zarodkowych, przekazanych dziedzicznie w pewnych rodzinach.

Druga odmiana odznacza się tem, że u pewnych jednostek, dość nagle powstrzymuje się zdolność wzrastania *(Nannosomia infantilis)*. W czasie narodzenia, podobne dzieci niczem się nie różnią od dzieci normalnych i dopiero w pewnym okresie czasu, zaznacza się zastanowienie wzrostu, które to zjawisko zajść może w różnych okresach życia dziecięcego. Badania sekcyjne podobnych karłów wykazały, że wewnętrzne narządy płciowe są zwykle niedorozwinięte, w jamie czaszkowej często spostrzegano zmiany w budowie siodełka tureckiego, zawierającego gruczoł wewnętrznego wydzielania, nazywany przysadką mózgową, a wreszcie opisywano stwierdzone zmiany również w samej przysadce, pod postacią nowotworów bądź zmian gruźliczych. I oto wielu uczonych przypuszcza, że przyczyna owej odmiany karłów tkwi właśnie w zmianach chorobowych właśnie w przysadce mózgowej. Na poparcie tej tezy, uczeni przytaczają dowody z spostrzeżeń eksperymentalnych, dokonywanych na młodych zwierzętach pracownianych (króliki, morskie świnki, psy), u których wyłuszczano na drodze operacyjnej przedni płat przysadki mózgowej. W wyniku przytoczonego zabiegu operacyjnego zauważono wyraźne powstrzymanie wzrostu zwierzęcia laboratoryjnego, zwłaszcza jego układu kostnego.

Wreszcie u tych karłów wykazano zapomocą promieni Roentgena, że kości długie, które normalnie wzrastają od strony linji nasady kości, zachowują zupełnie prawidłową zdolność wzrastania, a jednak karłowie nie zwiększają się w rozmiarach. Brak jakichkolwiek zmian chorobowych w tej linji nasadowej kości długich wyjaśnia nam, dlaczego to u niektórych karłów po dłuższem powstrzymaniu wzrostu zaczynało się nagle, bez widocznego powodu, szybkie zwiększanie się rozmiarów. Powyższemi spostrzeżeniami podzielił się z nami Paltauf, który badał szczegółowo podobnych 2-ch karłów. Dosadnym przykładem tego rodzaju zjawiska, jest najsłynniejszy angielski okaz z XVII. wieku, Jeffrey Hudson, uwieczniony pendzlem Van-Dyck'a. W 30 roku życia miał on zaledwie 45 cm., lecz potem zaczął rosnąć na nowo i w 65 roku życia, już przed śmiercią, wzrost jego dosięgnął 62 cm. Biografowie jego podają, że karzeł ten posiadał stopień kapitana wojsk brytyjskich, a w roku 1644 towarzyszył wygnanej królowej angielskiej do Francji i tam, mając lat 25, wyzwał za obrazę jakiegoś Niemca na pojedynek na pistolety z podjeżdżaniem na koniach. W czasie owego pojedynku, za-

bił on swego przeciwnika. Po powrocie do Anglji, życie swoje zakończył w więzieniu Westminsterskiem, gdzie został osadzony za przestępstwo polityczne.

Wreszcie Gigon odróżnia jeszcze trzecią odmianę — pochodzenia mózgowego *(Nannosomia cerebralis)*, która cechuje się poważnemi zaburzeniami psychicznemi, powstającemi na tle zmian rozwojowych mózgu. Z podobnym przypadkiem karłowatości, miałem sposobność spotkać się na sekcji w Zakładzie Kulparkowskim w roku minionym. Dotyczył on osobnika lat 48, który przebywał w Zakładzie od szeregu lat, z powodu zaburzeń psychicznych. Na sekcji wykazałem poważne zmiany rozwojowe podstawy czaszki oraz przewlekłe wodogłowie.

A zatem w pierwszej grupie karłowie posiadają proporcje, odpowiadające raczej kształtom ludzi dorosłych. Głowa zazwyczaj i stopy są nieco większe, a ręce krótsze, klatka zaś piersiowa jest znacznie pomniejszona. Liczne spostrzeżenia wzmiankują, że karły wykazują łatwą skłonność do otyłości i przedwczesnego starzenia się, co zaznacza się wcześniejszem wystąpieniem zmarszczek na twarzy oraz znacznem umniejszeniem popędu płciowego.

Natomiast u karłów o nieproporcjonalnej budowie ciała, występujące zaburzenia we wzroście cechują się nierównem wzajemnem ustosunkowaniem się poszczególnych części ciała. Tak naprzykład, kończyny są znacznie krótsze w stosunku do tułowia. Głowa przeważnie wielkości odpowiedniej, jednakoważ odnośnie do pomniejszonej figury, wydaje się znacznie powiększoną. Powodem tego drobnego wzrostu bywa bądź krzywica, to jest choroba angielska, bądź inne schorzenia układu kostnego, bądź też wreszcie nieprawidłowości tegoż układu.

Wreszcie wspomnąć należałoby jeszcze o innej odmianie karłowatości, występującej w przypadkach matolectwa (kretinismus). Owa postać chorobowa spowodowana jest wadliwą oraz pomniejszoną czynnością gruczołu tarczykowego, umiejscowionego na przedniej powierzchni szyji. Zanik gruczołu tarczykowego, a nawet niekiedy zupełna jego nieobecność wrodzona powoduje, że u takich osobników występuje zwłaszcza w okresie ich rozwoju znaczne powstrzymanie się wzrostu kości długich oraz kręgosłupa obok innych przejawów chorobowych z upośledzeniem rozwoju uzdolnień psychicznych na czele. I właśnie badania eksperymentalne, wykonane na królikach i owcach, wykazały, że operacyjne wyłuszczenie gruczołu tarczykowego, powoduje wyraźne zaburzenia w wzroście. Nadto znane są okolice Szwajcarji, w których matolectwo występuje endemicznie, czyli nagminnie w pewnych wsiach lub powiatach.

Oprócz zmian chorobowych w przysadce mózgowej, w gruczole tarczykowym, opisywano również zachorzenia gruczołu grasicowego, znajdującego się w przedniej części klatki piersiowej tuż pod mostkiem, które również powodować mogą zahamowanie wzrostu. Wiadomo, że czynność gruczołu grasicowego współdziała w ostatecznym rozwoju kośćca. Badania eksperymentalne, usuwające gruczoł ten u zwierząt, wykazały, że zaznacza się u nich pewien zespół zmian chorobowych, upodobniający się sprawie, zwanej rozmiękczeniem kości (osteomalacja). W chorobie tej, zauważono również zastanowienie się wzrostu.

Z przytoczonego zestawienia najrozmaitszych postaci karłowatości wynika, że większość tego rodzaju przypadków ściśle się wiąże z chorobową czynnością gruczołów wewnętrznego wydzielania i dopiero szczegółowe badanie lekarskie jest w stanie wykazać charakterystyczne cechy zachorzenia tego lub innego gruczołu.

Dr. med. i fil. JÓZEF FRITZ (Lwów).

O stanowisko lekarza szkolnego.

> Lekarz szkolny w szkole polskiej ma do spełnienia nad wyraz zaszczytną rolę. „I jeżeli sprawę swą umiłuje, włoży w nią duszę swoją, jeśli serdecznie ukocha młodzież, dla której pracować będzie, może być pewnym obfitych owoców swej pracy." (St. Kopczyński: Higjena szkolna, str. 567).

By móc to zaszczytne piastować stanowisko i owocnie sprawować związane z niem obowiązki, potrzeba jednak przedewszystkiem: 1) odpowiedniego wyszkolenia, 2) dostatecznego czasu, 3) niezależności w pracy od czynników szkolnych, nie zawsze przychylnie do spraw higjeny i jej wykonywania odnoszących się. Pomijam na razie kwestję drugą, łączącą się z uposażeniem i stanowiskiem lekarza wśród pracowników państwowych, pragnę jedynie dwom innym poświęcić parę uwag, opartych na kilkuletniem własnem doświadczeniu jako lekarz szkolny.[1])

[1]) Doświadczenie me czerpię ze służby w jednem z gimnazjów, niegdyś zakładzie wzorowym, w ostatnich kilku latach niestety wskutek braku odpowiedniego kierownictwa znacznie zmienionym. Jako lekarz szkolny i nauczyciel poczyniłem w tym zakładzie, dawniej kierowanym przez znakomitych dyrektorów i wielkich pedagogów, których nazwiska weszły do dziejów szkolnictwa polskiego za ich ofiarną pracę i zasługi naukowe na polu pedagogiki i higjeny szkoły w ostatnich czasach szereg bardzo smutnych spostrzeżeń z różnych dziedzin higjeny szkolnej (rozpatrzyłem je dokładniej w obszernej pracy przygotowanej do druku), które skłoniły mnie do skreślenia tych kilku słów.

Każdy z lekarzy szkolnych, chcąc sumiennie spełniać swe zadanie, powinien przejść wyszkolenie zarówno teoretyczne jak i praktyczne w specjalnym dziale medycyny, zajmującym się ustrojem dziecka a więc i dziecka w wieku szkolnym, t. j. w pediatrji. Znać więc musi cechy ustroju dziecięcego, jego rozwój, warunki, wpływy i środki tenże kształcące, zaznajomić się z urządzeniami opieki społecznej nad dzieckiem, przyswoić sobie obszerny dziś zakres wiadomości z higjeny społecznej i oczywiście poznać też zasady nauk pedagogicznych.

Minęły czasy, gdy myślano, że dziecko jest tylko małym człowiekiem, że każdy z lekarzy potrafi dokładnie je znać, zbadać i niem pokierować, że dorosłego leczymy np. medycyną, a małego uleczy „medycynka", że zadanie lekarza szkolnego streścić się da w badaniach terenów przeznaczonych pod budowę szkół, pomiarach ławek, sal szkolnych i ich przewietrzaniu itd., a więc po większej części w higjenie budynku szkolnego!

Sprawy te oczywiście bardzo ważne należą w większej mierze do budownictwa sanitarnego, zaś higjena szkolna nie jest higjeną murów, lecz ustroju żyjącego, rozwijającego się dziecka w wieku szkolnym i umiejętną opieką nad niem. Wiadomości z tej dziedziy trudno oczywiście nabywać tylko z książek, czerpie się je z obserwacji dziecka samego w poradniach, szkółkach, szkołach, na boiskach, w domu rodziców, w klinikach dziecięcych, wreszcie utrwala, kształcąc się w specjalnie temu celowi poświęconych instytutach, których zadaniem jest nie tyle zaznajamianie z leczeniem dziecka, ile raczej z metodami ścisłej obserwacji rozwoju ustroju dziecięcego, poznanie przeszkód w jego rozroście i sposobów ochrony przed grożącemi mu niebezpieczeństwami. W Anglji istnieją dla tych celów właśnie takie katedry (tz. Preventive medecine[2]), które i u nas byłyby potrzebne, skoro zważymy, że ilość lekarzy szkolnych w Polsce jest już znaczna. Kursa temu celowi mające służyć, dokształcając dorywczo, nie mogą dać żadnych głębszych podstaw, jeżeli zaś słyszymy ze strony lekarzy szkolnych słuszne głosy, żądające odpowiedniego za ich pracę wynagrodzenia, to naodwrót koniecznem i sprawiedliwem będzie wymaganie gruntownego przygotowania do ich specjalnej pracy. Ostatni Zjazd pedjatrów polskich w Wilnie, odbyty w czerwcu 1927 r., opowiedział się przeto z całą stanowczością za wyborem lekarzy szkolnych tylko z pomiędzy pedjatrów, piętnując stosunki nasze, gdzie czasem o wyborze lekarza chciałby decydować kierownik zakładu, który nie zawsze posiada odpowiednie wiadomości z zakresu higjeny szkolnej, jak tego dowiodły niestety moje spostrzeżenia. Znane są częste przypadki oddawania posad lekarzy szkolnych lekarzom położnikom lub chirurgom, odbywającym n. p. swą praktykę szpitalną, dla których posada ta jest jedynie chwilowem zajęciem, by mogli przetrwać czas wymagany dla swej specjalizacji w gałęzi medycyny z pedjatrją i zadaniami lekarza szkolnego, nie wiele mającemi wspólnego. Na odwrót znowu utrudniano ze względów biurokratycznych n. p. stopni służbowych sprawowanie tych obowiązków jednostkom, które mając za sobą studja pedagogiczne jako nauczyciele i lekarskie, a nawet pedjatryczne garnęły się z zapałem do pracy w tej dziedzinie, przynosząc ze sobą umiłowanie i znajomość literatury tego przedmiotu. Brak stanowczości i formalistyka czynników kompetentnych nie pozwoliły na obronę dobrej sprawy i na należyte wartościowanie sił lekarskich. Spodziewać się jednak można, że przypadki podobne należeć już będą do sporadycznych, lub znikną zupełnie, a uchwała pedjatrów polskich, mając w swej pieczy zdrowie przyszłych obywateli państwa, będzie wszędzie szanowana

Dla skutecznej pracy lekarza szkolnego potrzeba też prócz wyszkolenia jeszcze zupełnej swobody w jej wykonywaniu. Tę krępuje jednak nasza instrukcja dla lekarzy szkolnych, zatwierdz na przez M. W. i O. P. z dnia 29. VII. 1918, określająca stosunek służbowy lekarza w sposób następujący: „Lekarz szkolny jest członkiem ciała pedagogicznego zakładu i w tym charakterze podlega dyrektorowi zakładu[3]), lub mniej ściśle „lekarze szkolni szkół średnich będą podlegali bezpośrednio zarządom okręgowym, a więc za pośrednictwem swych dyrekcji uzależnieni będą w swych czynnościach zawodowych od Wydziałów Higjeny szkolnej przy Kuratorjach". Lekarz szkolny pozostaje więc w myśl tej instrukcji w bezpośredniej zależności od kierownika zakładu, który nie jest lekarzem, i któremu może być brak dokładnych znajomości zasad higjeny. Doświadczenie moje w tym właśnie kierunku było jak najgorsze, na szczęście odnosi się ono tylko do jednego zakładu. Sam wydawca Higjeny szkolnej St. Kopczyński poczynił prawdopodobnie spostrzeżenia nie zawsze korzystne, skoro zaznacza, że „dyrektorowie szkół nie dość świadomi stanowiska i roli lekarza szkolnego nieraz wszczynają sprawę leczenia uczniów itd.[4]) Instrukcja wymieniona nie liczyła się prawdopodobnie z rozmaitymi stosunkami, panującymi w zakładach lub przeceniała je, chociaż tak często zwłaszcza w początkach wprowadzenia służby lekarskiej, zanim

[2]) Por. Lancet 1926, str. 687, Sir Humphrey Rolleston: An adress on the functions of the school clinic.

[3]) Por. St. Kopczyński: Higjena szkolna str. 568—9, 620.

[4]) Tamże str. 375.

przekonano się o jej istotnej wartości, uważano lekarza szkolnego za intruza w szkole psującego porządek i dyscyplinę. Uwolnienie lekarza szkolnego z pod tej niekorzystnej, bo niefachowej kurateli, jest mojem zdaniem koniecznością, którą należy przedsięwziąć jak najrychlej. W Niemczech zarządziło Ministerstwo zdrowia publicznego w swych wskazówkach o czynności lekarzy szkolnych w ust. 10, zupełne uniezależnienie lekarza od kierownika szkoły, polecając równoczesnie przydzielenie mu do pomocy 1 siłę kancelaryjną[5]). Ta swoboda i niezależność w pracy jak z drugiej strony oddanie jej pod ścisły i fachowo-doświadczony nadzór lekarski, który umiałby kierować lekarzem, a zarazem wymagać od niego sumiennego i umiejętnego spełniania obowiązków, ustaliłyby powagę tegoż, jako ważnego czynnika wychowawczego w życiu szkolnem, kierowników zaś szkół czy dyrektorów zakładów należy raczej w wykonywaniu przepisów higjeny szkolnej moralnie przynajmniej uzależnić od lekarzy szkolnych, wymagając równocześnie od nich, by prócz kwalifikacyj pedagogicznych, stwierdzanych nie tylko praktycznie, ale specjalnym egzaminem, dowiedli również należytego zrozumienia postulatów higjeny szkolnej. Tylko w ten sposób zdołamy zachować zdrowie młodzieży, powierzonej przez rodziców z całem zaufaniem szkole, t. j. kierownikowi zakładu wraz z gronem nauczycielskiem i lekarzowi szkolnemu,[6])

Lekarz szkolny jako rzecznik zdrowia ucznia, kierownik pedagogiczny zakładu jako wytrawny wychowawca, złączeni w dążeniu do jednego wspólnego ideału, zdrowej fizycznie i rozwiniętej umysłowo, a uszlachetnionej młodej jednostki muszą współpracować jako równy z równym

[5]) Por. Amtliche Richtlinien für die Tätigkeit der Schulärzte und eine besondere Dienstanweisung 10: „Der Schularzt ist dem Schulleiter nicht untergeordnet."

[6]) Z przykrością podaję do wiadomości tylko kilka moich spostrzeżeń, świadczących jednak jasno o braku zrozumienia wymagań higjeny szkolnej w zakładzie, w którym służyłem, a spowodowanych przez zarządzenia, wykazujące jak widać, nikłe doświadczenie pedagogiczno-higjeniczne. Czynię to jednak w dobrej wierze, że uwydatnią one konieczność wypowiedzianych powyżej zmian odnośnie do swobody lekarza szkolnego, który oczywiście w tych wypadkach przeciwstawiał się im musiał z całą stanowczością, broniąc zdrowia uczniów. Obmyślano tu np. między innemi specjalny system „kar" dla uczniów, polegający na przeciążaniu ich w chwilach największego zmęczenia i wśród warunków fizycznie najgorszych, system stosowany codziennie. Pozostawiano więc ucznia, po odbytej nauce 5-ciogodzinnej w nieprzewietrzonej a zimnej sali, przez całe godziny bez nadzoru, polecając mu najpierw zbierać rękoma wszelkie zbrudzone odpadki i oczyszczać klasę, poczem zaś zgłodzonemu i zmęczonemu przepisywać jedno zdanie bezmyślne, mechanicznie tysiącami razy bez określenia ich ilości i czasu. (Uczniowie tacy tracili obiady w internatach, byli też między nimi biedni synowie ubogich rodzin rzemieślniczych o wątłem zdrowiu). Musiałem raz, litując się nad chorem, i wprost zanoszącem się od płaczu dzieckiem, piszącem bez wszelkiego nadzoru (kierownik zakładu odszedł spokojnie do domu) zwolnić je na własną rękę, narażając się na zarzuty utrudniania pracy pedagogicznej, nad której higjeną nadzór, zdaniem kierownictwa, nie należał do lekarza. Lekarzowi bowiem nie wolno było przysłuchiwać się tokowi nauki w klasach, dla zbadania stanu higjeny nauczania w tym zakładzie. Kary wymienione sypały się w takiej obfitości, że wielu uczniów nie wychodziło z nich nigdy tracąc możność popołudniowej przechadzki i oddechania swobodnego na świeżem powietrzu. Dziwnie pedagogicznym był system oduczania ucznia od fizycznych jego potrzeb; nie pozwalano mu na wychodzenie bez porozumienia się z samym kierownikiem zakładu, którego trudno było odszukać, do ustępu, gaszono raz na zawsze uczucie pragnienia, przez zmuszenie do wypicia odrazu kilku kubków wody (zapodanie nauczycieli) itd. Lekarzowi nie wolno było zbliżyć się do ucznia i nakłaniać uczniów starszych do przyjacielskiej współpracy nad zdrowiem uczniów młodszych, zwracać się do lekarza w swych dolegliwościach itd., mogli uczniowie tylko za pozwoleniem i pośrednictwem kierownika, który wpadał do gabinetu lekarskiego i wypędzał sam uczniów, zamykał gabinet, zabierał klucze itp. wypadki, bardzo smutne, a chyba drastycznie ilustrujące trudność wszelkiej współpracy na terenie tego niegdyś tak świetnie w dziejach szkolnictwa zapisanego zakładu.

Dr. BENEDYKT ZIEMILSKI (Lwów).

Nowsze zdobycze nauki o dziedziczności.

W poprzednim artykule zajmowaliśmy się t. zw. higjeną rasy w sposób dość ogólnikowy, zmierzaliśmy jedynie do uświadomienia czytelników, do przedstawienia im ogólnych zasad, dla ułatwienia zrozumienia artykułów prasy codziennej, o tym temacie dość często rozprawiającej. Dziś zaczynamy się zajmować sprawą teorji dziedziczności, sprawy niezmiernie ciekawej i tłumaczącej nam pewne dotychczas niezrozumiałe zjawiska, spotykane w życiu codziennem.

Na sam początek musimy zaznajomić się z pewnemi pojęciami i nazwami w tej nauce często spotykanemi.

Całokształt tego co widzimy i zmysłami naszymi u danego człowieka obserwować możemy, nazywamy fenotypem; na ten chwilowy obraz muszą się składać dwa czynniki: suma właściwości dziedzicznych i zespół cech w ciągu życia aż do dnia obserwacji nabytych. Np. na zjawisko inwalidy beznogiego składa się to co odziedziczył po przodkach i brak nogi nabyty w ciągu życia na skutek działań wojennych, zupełnie niezależnych od jego, urodzeniem nabytych, własności. Otóż wszystko, co u danej jednostki widzimy nabytego drogą zewnętrzną, zapomocą czynników, niezależnych od organizmu, nazywamy paratypem, sumę zaś dziedzicznych właściwości nazywamy idiotypem. Rozróżnianie to, z góry uprzedzając, ma praktycznie ogromne znaczenie. Całe „wychowanie" polega na zrozumieniu, ile we „fenotypie" jest niezmiennego „idiotypicznego", a ile jest „paratypicznego" — „naleciałości dających się wyplenić". Zrozumiałem jest teraz podział chorób według powyższego kryterjum, a także i to, że choroby paratypiczne, n. p. tyfus, czy też zapalenie płuc nie będą nas tutaj zajmowały. Cierpienia idiotypiczne w wielkiej mierze mają znaczenie społeczne, jako dziedziczne przechodzą w pewnych rodzinach z generacji do generacji, mogą być stosunkowo niewinne (taką chorobą dziedziczną jest n. p. łuszczyca — psoriasis, zdolności do pracy fizycznej ani umysłowej nie osłabiająca) może to być jednak i sprawa groźna, np. epilepsja, lub hemofilja, choroba polegająca na tendencji do ogromnych i życiu zagrażających krwawień. Narastanie chorób idjotypicznych z generacji do generacji nazywamy degeneracją; widzimy, że niesłusznem jest nazywanie n. p. dziedzicznych cech gruźliczych czy syfilitycznych degeneracją, gdyż cierpienia te, choć potem dziedziczne (jak kiła) lub rzekomo dziedziczne ze względu na dziedziczną skłonność (jak gruźlica), pochodzą ze zarażenia w ciągu życia nabytego. Pewne zewnętrzne cechy, zresztą same dla siebie nieszkodliwe, jak pewien kształt uszu, nazywamy degeneracyjne; pochodzi to stąd, że według ścisłych statystyk cechy te towarzyszą prawie zawsze ciężkim stopniom psychicznej i fizycznej degeneracji. Wobec wpływu niewątpliwego jakie ma otoczenie na ustrój ludzki, trzeba stwierdzić, że niektóre klimaty dla pewnych ras „zdrowe" dla innych są zabójcze, czynią one pojęcie choroby czemś względnem. Północno-europejska rasa jest w okolicach tropikalnych rasą chorobliwą, „zdegenerowaną" gdyż z powodu szkodliwego wpływu tropikalnego po kilku generacjach traci zdolność rozmnażania.

Pojęciem dziś powszechnie znanem a rozmaicie tłumaczonem jest tzw. konstytucja; jest ona w istocie swojej identyczna z idiotypem, gdyż przedstawia sumę wszystkich wrodzonych cech, równocześnie jest zespołem symptomów, pozwalających na wnioski o skłonności danego osobnika do pewnych schorzeń. Np. konstytucja „infantylistyczna" czyli wrodzony niedorozwój organizmu, szczególniej narządów płciowych, usposabia do gruźlicy. Istnieje jednak także „paratypiczna" konstytucja, to jest zespół cech nieodziedziczonych, nabytych w ciągu życia drogą różnych wpływów na organizm: np. można przez „hartowanie się", ćwiczenia fizyczne, hydroterapję, naświetlania słońcem organizm zmienić to znaczy nie można zmienić właściwej konstytucji wrodzonej czyli idiotyp ale fenotyp (przez zmianę paratyp), tego co się widzi, wyglądu skóry, mięśni, chodu, postawy. Tem samem skłonność do chorób mogła się zmniejszyć, reakcja na inne zewnętrzne bodźce czyli — konstytucja. (Czasem „twardsza" konstytucja jest dla pewnych stanów chorobowych raczej ułatwieniem n. p. w czasie epidemji grypy obserwowano, że organizmy „silniejsze" łatwiej ulegają ciężkiemu zapaleniu płuc). Stany konstytucjonalne podzielono na kilka grup, rozróżniono konstytucje asteniczne, limfatyczne, artretyczne, apoplektyczne itd. Szczegóły tutaj znaczenia nie mają i specjalnie rozstrząsane nie będą.

Musimy się w jeszcze zapoznać z jednem pojęciem, które w późniejszych dociekaniach będzie potrzebne to jest z dyspozycją pod którą rozumiemy miarę częstości, z jaką pewien specjalny stan organizmu w obecności pewnych wywołujących czynników zagraża dalszemu życiu. Naturalnie, że dyspozycja jest względną, gdyż np. lekkie uderzenie kijem w czaszkę skon wywołujące (co się przecież często zdarza) wymaga pewnej dyspozycji, nietrudno bowiem znaleść głowę, której podobne uderzenie nic nie zaszkodzi. Każdy z nas zna ludzi wrażliwych na raki, którzy po spożyciu najdrobniejszego kęsu dostają ciężkich wyprysków a nawet astmy, czę-

sto jednak ten sam człowiek w innej okolicy jest niewrażliwy na poprzednio działające bodźce. Także „paratypiczna“ dyspozycja n. p. przemęczenie umysłowe dysponuje do szybszego zatrucia jodem nawet zapomocą małych poprzednio nieczynnych dawek: alkohol starszych ludzi usposabia do szybszej akwizycji zapalenia płuc. Ale i rasa posiada duże znaczenie: jeże są niewrażliwe na jad wężów, króliki są odporne na morfinę, pies nie zaraża się tyfusem, gonoreę może nabyć tylko człowiek lub małpa. Znanem jest, że w czasie wielkiej wojny czarni w Europie zaraziwszy się gruźlicą, wymierali na piorunujące formy, „galopujące suchoty“, w tej ilości u białych niewidzianej, wśród białych przeważnie blondyni cierpią na reumatym stawowy i gruźlicę, itd. itd. Także i pewne choroby mogą spowodować dyspozycję dla innych cierpień i tak cukrzyca zwiększa dyspozycję dla zakażeń ropnych. Wiek zmienia w znacznym stopniu procentowość schorzeń i zatruć; dzieci są w znacznym stopniu więcej wrażliwe na morfinę, w znacznym stopniu mniej wrażliwe na kalomel i belladonnę niż dorośli; że przejście mniej więcej 45 roku zwiększa dyspozycję dla raka, wie już dziś szeroka publiczność. Dalszymi czynnikami wpływającymi na jakość dyspozycji jest zawód, (górnik łatwiej ulegnie zatruciu gazami, niż murarz) stanowisko społeczne i majątek (bogaci znacznie częściej chorują na podagrę i cukrzycę, niż ubodzy), miejsce zamieszkania (łatwiej w Alpach nabawić się wola, niż nad Bałtykiem) czas (przed stu laty łatwiej było zachorować na ospę, niż dziś), w 1919 szalenie łatwo można było zapaść na grypę, a i dziś można stwierdzić wyraźnie pewne „miesiące grypowe“.

Po przejściu tych podstawowych pojęć przejdziemy do właściwej nauki o dziedziczności, a na samym początku musimy omówić tzw. mendlowanie. Nazwa ta pochodzi od genjalnego berneńskiego opata Grzegorza Jana Mendla, który w sześćdziesiątych latach ubiegłego stulecia znalazł wielkie prawo ilościowe dziedziczenia. (Zdaje się że wielki a skromny za życia Mendel otrzymał najpiękniejszy pomnik aere perenius, skoro nazwisko jego „odmienia się“; mówi się o „mendlowaniu danej cechy“). Dla poznania zasad mendlowania zajmiemy się klasycznym przykładem, krzyżowaniem kwiatka „dziwaczka“ po łacinie mirabilis jalapa. Jeżeli połączymy dwa osobniki a mianowicie jeden czerwony (z rasy stale czerwonej) z drugim białym (z rasy stale białej) to w pierwszej generacji otrzymamy wyłącznie kwiaty różowe, jeżeli jednak skrzyżujemy owe różowe kwiaty między sobą, otrzymamy w drugiej generacji już nie różowe, tylko czerwone, białe i różowe, i to w pewnym stałym liczbowym stosunku a mianowicie: jeżeli czwarta część wygląda tak samo jak „dziadek“, druga czwarta jak „babka“, a dwie czwarte, jak rodzice. Mamy tedy 1/4 białych, 1/4 czerwonych a 2/4 różowych kwiatów. Dla wytłumaczenia tego ciekawego zjawiska wyobraźmy sobie dla czerwonego kwiata symbol RR/R oznacza „czerwoność“ a dwa R piszemy jako symbol jednego kwiata, oznaczając tem otrzymane dwie cechy po obu rodzicach dla białego z tego samego powodu dwie litery rr (przyczem r oznacza „białość“. W pierwszej generacji wszystkie „dzieci“ muszą mieć formułkę Rr, a tem samem są różowe. Jeżeli w drugiej generacji będą się łączyć cechy Rr. Rr to możliwość kombinacji będzie RR, rr, Rr rR, czem tłumaczy się „nawrot“ do wyglądu dziadków. W trzeciej generacji wygląd potomstwa jest taki: RR daje między sobą czysto czerwone kwiaty, rr daje czysto białe, a rR znowu między sobą daje dalej potomstwa podług powyższego szematu.

Widzimy tu, że czerwony kolor miesza się z białym, dają różowy; tak nie zawsze się dzieje, czasem kolor ciemniejszy czy kształt większy u osobnika „mieszanego“ przytłacza element jaśniejszy czy mniejszy, to znaczy symbolicznie, tam gdzie razem znajduje się R i r — R dominuje i swój kolor nadaje osobnikowi, ale tylko fenotypowi, gdyż osobnik Rr będzie wprawdzie na zewnątrz R, ale już trzecia generacja będzie w 1/4 (przykład z dziwaczka) biała, a w 3/4 czerwona, ale z tych dwie czwarte będąc „Rr“, nosząc w zarodku „r“ krzyżując się między sobą będą zawsze z potomstwa mieli 1/4 białych. Otóż w takim przypadku cechę R nazwiemy „dominującą“ a cechę „r“ nazwiemy recesywną (ukrytą). W ogólnym zarysie przedstawione „mendlowanie“ zostało w ostatnich 20 latach uzupełnione przez wielu wielkich biologów całą masą szczegółów, które jednak zupełnie nie zmieniły zasadniczych praw, przez Mendla odkrytych.

Dla lepszego zrozumienia tego co w danej chwili dzieje się w komórkach, musimy sobie przyswoić jeszcze parę terminów biologji ogólnej. Część komórki, noszącą substancję dziedziczną nazywamy „idioplasmą“, mieści się ona w jądrze komórki w drobnych, barwnych laseczkach nazywanych „chromosomami“. Okazało się wkrótce, że każdy rodzaj zwierzęcy posiada swoją liczbę i swój kształt chromosomów i tak człowiek posiada w każdej komórce stale 24 chromosomów, taka sama liczba znajduje się naturalnie w każdej komórce płciowej, ale tylko do pewnego czasu, do chwili tak zwanego dojrzewania komórki. Trzeba bowiem wiedzieć, że przy każdym podziale komórek w ustroju w czasie wzrostu organizmu itd. w chwili podziału komórki dzielą się i chromosomy, tak, że młode komórki posiadają zaraz tą samą ilość.

Tylko w chwili tak zwanego dojrzewania komórek płciowych zdarza się chwila, podziału chromosomów na dwie połowy, z których jedna opuszcza organizm i ginie a pozostaje komórka płciowa z połową ilości chromosomów, dzieje się to u komórek męskich i żeńskich. W chwili zapłodnienia łączą się komórki płciowe ze sobą, to samo czynią chromosomy, których ilość już odpowiada normalnej ilości gatunku. Jeżeli sobie uzmysłowimy, że chromosomy są nośnikami własności dziedzicznych rodziców, i jeżeli sobie wyobrazimy, wszystkie cechy (których jest nieskończona, ogromna ilość) równo na wszystkie chromosomy rozdzielone, to musimy przyjąć, że każdy z rodziców prze, nosi na dziecko równo 50% swoich własności, których zaś, to przecież zależy od przypadku, gdyż połowa, wyszła w czasie „redukcji“ komórki płciowej i — zniknęła. (Naturalnie że przy tem dziecko może być zewnętrznie kopją jednego z rodziców, ale z drugiego będzie miało tą samą ilość własności, ale ukrytą, n. p. w kościach, w wyglądzie tętnic jelitowych itd. itd. Odkrycie chromosomów tłumaczy nam jedną niezmiernie ważną rzecz oznaczenie płci. Okazało się mianowicie, że płcie różnią się wyglądem jednej pary chromosomów, dla przykładu podam, że u człowieka płeć męska ma 12 niezupełnych par, 11 pełnych i 23 nieparzysty chromosom, podczas, gdy płeć żeńska ma pełnych 12 par. Przy redukcji żeńska komórka ma zawsze 12 chromosomów, męska zaś po połowie (według rachunku prawdopodobieństwa) 12 i 11 chromosomów. Owa 12 para nazywa się parą żeńskich „chromosomów“ przy łączeniu się znowu w połowie przypadków spotkają się ze sobą 12 i 12, a w połowie znowu 12 i 11. Tylko w przypadku pierwszym gdy oba żeńskie chromosomy się spotkają dziecko ma płeć żeńską, w przypadku drugim, gdy w komórce płodu znajdzie się tylko jeden chromosom nieparzysty żeński, płeć będzie męska, według naszej poprzedniej nomenklatury cechą dominującą będzie tu brak chromosomu. Nie mamy jeszcze wytłumaczenia dla faktu, że stosunek chłopców do dziewcząt nie jest, jakby z tego wynikało jak 100 do 100, tylko jak 106 do 100 (przeciętna cyfra na świecie). Uczony niemiecki Lenz podał tłumaczenie tego zjawiska, ogólnie dziś przyjęte: twierdzi, że plemniki z komórki męskimi, obarczonymi mniejszą ilością chromosomów, są ruchliwsze i prędzej dochodzą do zapłodnienia; samą rzecz ma być pewnego rodzaju kompenzacją biologiczną z powodu większej śmiertelności chłopców we wieku niemowlęcym. Stąd można sobie wytłumaczyć, dlaczego pierworodni są zwykle chłopcami. (C. d. n.)

Dr. MARJA BETCHERÓWNA, WARSZAWA
lekarz-higjenista.

Jarstwo a reforma odżywiania.

I. HISTORJA JARSTWA.

Idea zdrowego człowieka wyłoniła się nie od dzisiaj. Jednem z najstarszych marzeń ludzkości. jest człowiek doskonały pod względem fizycznym i umysłowym, nie znający żadnych chorób i dolegliwości.

Od wieków już trwa walka człowieka i dążność jego w kierunku poznania tajników i praw przyrody.

Dowodem tego są *pisma starożytnych chińczyków, egipcjan, żydów, w których znajdują się liczne przepisy co do przyrządzania pokarmów, a także co do zdrowotności i żywienia się roślinnego.* Klasycznem przykładem piękna i zdrowia duchowego i cielesnego jest Grecja starożytna, której hasłem było: „Mens sana in corpore sano, w zdrowem ciele zdrowa dusza mieszka.

Najwybitniejsi ludzie starożytności, a także w czasach nowszych zalecali żywienie się roślinne: Brahma. Zarathustra, Budda. Mahomet. Homer. Pytgoras. Platon. Djogenes. Katon i Seneka: Milton. Voltair. Rousseau. Franklin — wszyscy oni mieli być zwolennikami jarstwa. I nie ulega wątpliwości. że *pierwotny człowiek był roślinożerny.* Podczas, gdy zwierzęta jedzą ściśle to. co im odpowiada. to dla człowieka skład pożywienia jest rzeczą zmienną, zależną od cywilizacji; jest rzeczą pierwszego wychowania. zostaje potem na całe życie.

Pokarm roślinny jest naturalnem pożywieniem człowieka. Taki też pokarm jest podstawą odrodzenia zarówno cielesnego jak i duchowego. *Filozofowie* starożytni i wieków późniejszych, zalecając żywienie roślinne. *czynią to* jednocześnie *z pobudek etycznych, aby zapobiec pewnej rozwiązłości w jedzeniu i piciu. Dążą do osiągnięcia owej prostoty w życiu:* „Wystrzegaj się wszelkiej potrawy i napoju. który mógłby ciebie skłonić do spożycia więcej. niż głód i pragnienie tego wymagają. Im mniej człowiek ma potrzeb,

tem bardziej zbliża się do bogów, którzy niczego nie potrzebują!" — głosi Sokrates. Hasło Jakóba Rousseau: *„Powróćmy na łono natury", a tem samem do pożywienia jarskiego czyli roślinnego,* to znów odruch przeciw zwyrodnieniu i upadkowi obyczajów, który doszedł do szczytu równocześnie z okresem najwyższego rozwoju kultury. I w nowszych czasach znalazł się głos myśliciela, znanego reformatora poety Leona Tołstoja, nawołujący do wstrzemięźliwości, zalecający żywienie roślinne: „Ruch jarski — to dążenie do poprawy obyczajów i do urzeczywistnienia królestwa bożego na ziemi".

II. DLACZEGO JARSTWO ROZWIJA SIĘ OBECNIE.

Te same teorje i dążenia znalazły oddźwięk i w dzisiejszych pracach naszych lekarzy-higjenistów, przyrodników, działaczy społecznych i innych przywódców postępu. Oto głosy naszych zwolenników jarstwa Dr. K. Panek r. 1906: „Korzystnym okazał się ruch jarski z tego względu, iż zwrócił uwagę na właściwą wartość pokarmów roślinnych i stał się bodźcem do badań nad składem pożywienia. Zwłaszcza *wadliwość pożywienia, zawierającego nadmierne ilości białka,* uwydatnioną została". 2) Dr. fil. K. Proczkówna r. 1920: „Nadużywanie pokarmów mięsnych, przypraw korzennych, soli kuchennej nietylko rujnuje i źle oddziaływa na system nerwowy, lecz zarazem paczy nasz charakter, usposabia bowiem do drażliwości, gniewu, pesymizmu i zmysłowości". 3) Dr. M. Biernacki r. 1925: *„Bądź wstrzemięźliwym, a łatwiej pohamujesz ciało i usposobisz się do odczuwania radości wyższych,* jakie daje dążenie do prawdy, piękna i doskonałości. *Jedz umiarkowanie,* tak, ażebyś wstając od stołu czuł, że jeszcze mógłbyś zjeść więcej. Kto sądzi, że się najadł dopiero wtenczas, kiedy się ruszać nie może, ten nie siebie karmi, ale chorobę. Nie jedz mięsa, lecz więcej jarzyn i owoców".

A teraz zastanówmy się, czy *smak naturalny człowieka i jego skłonności względem pokarmów nie odpowiadają pożywieniu roślinnemu.* Posłuchajcie co mówi o tem Dr. Drzewiecki: „Pozwólcie zaprowadzić się do ogrodu. Spojrzyjcie — dokoła rosną drzewa, obciążone przepięknym, smacznym, soczystym owocem: *jabłka rumiane, gruszki złociste, puszyste brzoskwinie, śliwki, orzechy, porzeczki, agrest* — najpiękniejsze owoce, same się do ust wpraszają i do stóp się ścielą. Widzę jak połykacie ślinę, jak twarz się wypogadza i uśmiecha, a oczy nabierają blasku". A teraz przyjrzyjcie się innemu obrazowi: „Wstrętna, niezdrowa woń napełnia powietrze, ryk i jęk konających zwierząt, dochodzi uszu naszych: tam krowy spoglądają łzawem okiem na swoich morderców i ryk przeraźliwy wydają: raz w czasie zarzynania wieprzy, strumienie krwi bryzgały obficie na jedną *z krów, która z tego powodu oszalała,* zerwała z rogów sznur i wybiegła na ulicę, ujawniając wyraźną chęć walki z właścicielem, goniącym ją. Tłum przechodniów przyłączył się do pogoni. Po wielu bezowocnych próbach okiełznania rozjuszonego zwierzęcia, udało się ją chwycić za rogi i powalić na ziemię, przyczem biedne stworzenie zraniło się, uderzając głową o pompę żelazną. Dopiero koło 10-ej wieczorem, wezwani specjaliści *zabrali oszalałe z trwogi zwierzę do rzeźni,* gdzie dokończyło swego żywota". *W mięsie tej krowy,* jak i wielu innych zwierząt, przeznaczonych na ubój, wskutek wzruszenia i wyczerpania zarówno fizycznego jak i nerwowego, z powodu nienormalnych warunków, panujących w rzeźni, *wytwarzają się różnego rodzaju toksyny, t. j. trucizny,* jako też mocznik, pochodzący z rozkładu ciał białkowych. *Spożywanie tego rodzaju mięsa jest szkodliwe* i zasługuje ze wszech miar na potępienie.

III. WPŁYW JARSTWA NA ZDROWIE.

Żywienie jarskie, zgadza się w zupełności z zasadami djetetyki, co właśnie jest jego dodatnią stroną. *Nadużywanie pokarmów mięsnych, przypraw korzennych zachęcających do używania trunków, niszczy organizm i sprowadza choroby: artretyzm, sklerozę naczyń, choroby serca i t. p.* Osoby, skłone do tych chorób i pochodzące z rodzin, w których choroby te częściej występują, powinny tem baczniejszą zwracać uwagę na odpowiednie żywienie się. *Mięso jest szkodliwe wskutek zawartości istot wyciągowych,* jako to: kreatyny, ksantyny, które działają ujemnie na skład krwi, osłabiająco na czynności serca, szkodliwe na nerki, wątrobę i t. p. *Ciała te zamieniają się w ustroju na kwas moczowy,* dają powód do tworzenia się złogów i sprowadzają szereg zaburzeń, właściwych tak zwanej skazie moczanowej, sklerozie. Do bardzo rozpowszechnionej dolegliwości, spowodowanej warunkami nadmiernego odżywiania się, należy *otyłość.* Nie ulega wątpliwości, że my *mieszkańcy środkowej Europy, zadużo jemy.* Zbyt duża ilość tłuszczu ma dla każdego organizmu tylko ujemne znaczenie. *Tłuszcz jest niepotrzebnym balastem,* ogromnie szkodliwym w przebiegu chorób zakaźnych, naraża on organizm na choroby przemiany materji, jako to: podagrę, cukrzycę — zbyt wczesną sklerozę. Dodać jeszcze należy, że człowiek szczupły, wskutek mniejszej wagi utrzymuje elastyczność tkanek, konserwuje młodość i piękność. W wypadkach *nadmiernej otyłości,* przepisać należy najbardziej zasycające potrawy jarskie, a stosunkowo mało pożywne, a więc gotowane kartofle bez tłuszczu, jarzyny zielone, kompoty na sacharynie, suche sery, owoce i t .p. Warunki racjonalnego odżywiania się, częstokroć stanowią o *długowieczności.* Możemy jedną dla wszystkich ludzi wypowiedzieć zasadę, że wiele *więcej ludzi umiera z przejedzenia niż z głodu.*

O niedokrewności, chorobie tak bardzo rozpowszechnionej w dzisiejszych czasach, można powiedzieć, że wytwarza się ona najczęściej wskutek *zatrucia organizmu produktami rozkładu ciał białkowych, niewydalonych z organizmu w właściwym czasie.* Obfite dawki świeżych jarzyn i owoców znakomicie sprzyjają leczeniu, nietylko wskutek znacznej zawartości w nich *soli żelazowych, magnezjowych, fosforowych* i innych, ale również i ze względu na działanie ich na przewód pokarmowy. *Cierpiący na zaparcie,* powinni *wystrzegać się mięsa.* Na tle *zaparcia* wytwarza się *podrażnienie ślepej kiszki* — cierpienie, które na wsi jest nieznane z powodu, że ludzie tam odżywiają się racjonalniej. Przy powolnem trawieniu zalecane są grubsze gatunki chleba, kartofle, kasza i krupy, dużo owoców, figi, miód, sok cytrynowy. Owoce skutkują najlepiej, jeżeli jemy je osobno, na-

przykład późno wieczorem i popijamy pół szklanką wody, albo spożywamy je naczczo. Nawet *degeneracja zębów* tkwi w zmienionych warunkach odżywiania, które nie zawierał w dostatecznej ilości *soli wapnia i soli fosforowych;* zęby takie niszczą się bardzo szybko. Często widzimy powierzchnię zęba nierówną, zazębioną, pokrytą tylko cienką warstwą szkliwa, przyczem brzeg trący siekaczy jest podobny do piły. Jest to niedorozwój szkliwa. Zmiany te są następstwem chorób, przebytych w wieku dziecięcym, jak np.: *biegunki, krzywicy, gruźlicy.*

IV.
ŻYWIENIE DZIECI W PIERWSZYCH LATACH ŻYCIA.

Nauka żywienia stanowi niezmiernie ważny dział *wychowania dziecka.* Pożywienie powinno składać się ze zwykłych, świeżo przygotowanych dań. Już *w pierwszym roku* życia, można dawać *sok owocowy*, ze zdrowych, świeżych owoców, później można dawać *jabłka pieczone*, kartofle i jarzyny w porze obiadowej, w niewielkiej ilości. Kartofle należy wybierać mączne, nie młode. Zalecany jest bardzo *szpinak*, gotowany *seler, pory, kalafjory, młody groszek, kompot* z dobrze gotowanych śliwek (obranych przedtem ze skórki). Dobrze przeżute, świeże, dojrzałe owoce, szczególniej obierane jabłka, są lepsze od gotowanych, dlatego też lepiej nie dawać więcej nad jedno co drugi dzień. Za najodpowiedniejszą kaszę dla dzieci, należy uważać *owsianą, jęczmienną lub ryżową.* Najlepiej jest dawać od roku i pół do trzech lat wieku przeciętnie *cztery razy dziennie* jedzenie, a następnie zmniejszyć *do trzech razy na dzień.* Warto pamiętać, że *większość chorób i wypadków śmiertelności* jest spowodowana *niewłaściwą djetą w drugim roku życia.* Dla dziecka w pierwszym roku życia podajemy następujący przepis odżywiania, według *Dra M. Pieńkowskiego:*

WIEK 10 MIESIĘCY. długość 73 cm, waga chłopca 9.700 gr.

7 godz.	2 godz.	3 godz.	7 godz.
Kaszka Herkulo z mlekiem 1 szkl. pół jabłka surowego.	jajko, szpinak albo roztarta marchew lub twaróg ze śmietaną do jarzyn. Pół jabłka.	zupa pomidorowa, jarzynowa, krupniczek. Kasza na wodzie z masłem. Owoce.	makaron na mleku albo kasza ryżowa ze śmietanką. Pomarańcza.

ODŻYWIANIE STARSZYCH DZIECI.

Mięso nie jest dla dziecka konieczne, a *rosoły* są wbrew ogólnemu mniemaniu, mało wartościowe.

Daleko więcej korzyści przyniesie 20 do 30 gram. chleba razowego, dobrze wypieczonego, albo także ilość orzechów dobrze przeżutych, niż kwarta buljonu, zgotowanego z funta doskonałej wołowiny. Do rozwoju dziąseł, gruczołów ślinowych, przyczynia się spożywanie rzeczy suchych, jako to: sucharki, skórki od chleba i twarde, surowe, lecz dojrzałe jabłka. Pokarmy papkowate, płynne, nadmiar tłuszczów, różne mączki patentowane, brak urozmaicenia, a nadewszystko brak owoców i jarzyn, sprowadza uporczywe *zaparcia kiszek, a tem samem niedokrewność i wątły stan zdrowia.* Należy codziennie próbować *o jednej i tej samej porze opróżniać kiszki.* Cierpliwością i wytrwałością dochodzi się do pożądanego skutku. Wszelkie *środki rozwalniające* i częste dawanie *lewatyw są szkodliwe. Płyny* należy dawać *po jedzeniu*, a nie podczas jedzenia. *O wodzie nie zapominać* i dawać takową w regularnych odstępach czasu małemi *łyżkami w dzień i w nocy.* Dawanie dzieciom *słodyczy jest* wprost *szkodliwe.* Dziecko, które poznało smak ciastka czy cukierka, odwraca się od pożywienia mniej smacznego, lecz bardziej korzystnego dla jego organizmu.

Prócz tego, dziecko powinno jak najwięcej przebywać na świeżem powietrzu. Niżej wymienione potrawy są nieodpowiednie dla dziecka do siódmego roku życia: mięso w każdej postaci (gęś, kaczka), ryby solone, ser zielony, wędzone mięsiwa i ryby, sos z pieczystego. Z jarzyn zabronione są: grzyby marynowane, trufle i kartofle przerośnięte, kiełkujące. Co się tyczy ciast, to wszelkie ciasta świeżo pieczone, ciastka francuskie, kruche, tłuste, zbyt słodkie, torty też niepowinny być dawane dzieciom. Z napojów należy wyłączyć: herbatę, kawę, czekoladę, wino, piwo i miody.

Powyżej podane wskazówki są wynikiem licznych i praktycznych doświadczeń, jak również spostrzeżeń czynionych nad szeregiem dzieci i dorosłych, zdrowych i chorych. Opierają się one na wynikach, osiągniętych przez najwybitniejsze powagi świata lekarskiego u nas i za granicą.

V. ROZPOWSZECHNIENIE JARSTWA NA CAŁYM ŚWIECIE.

Stosownie do produkcji danego kraju, *ludzie wybierają* sobie *pokarmy*, kierując się *wrodzonym instynktem*, i tak: *Polacy* jadają przeważnie *kartofle; Rosjanie — kapustę, ogórki*, arbuzy; *Francuzi — sałaty*, jarzyny; narody *wschodniej Europy: żyto, pszenicę, kukurydzę;* ludy *Afryki i Australji: banany, palmy* (mąka figowa, daktyle, kakao). Mieszkańcy wsi tylko w razach wyjątkowych jadają mięso. Rozumiemy, że zdrowy wygląd wieśniaków, ich rumiane policzki, barczyste ramiona, zależą bez wątpienia od racjonalnego i rzeczywiście zdrowego pokarmu. Zasada należytego odżywiania się znajduje coraz szersze uwzględnienie: metody żywienia zostały szczegółowo opracowane, stwierdzone naukowo i znalazły zastosowanie w wzorowo prowadzonych lecznicach u nas i zagranicą. *Lecznica Dra Tarnawskiego w Kossowie* i djeta jarska, uzupełniona pokarmami surowymi (z powodu zawartości w sobie witamin, które wzmacniają energję życiową). Sanatorjum Dra Lahmana pod Dreznem (Weisser Hirsch), Zakład kuracyjny Dra Bircher-Bennera w Szwajcarji.

Główną zasadą leczenia djetetycznego jest ograniczenie potraw, zawierających dużo białka i tłuszczu, a więc ciężko strawnych. Zaleca się jedzenie wszystkim bez wyjątku, dzieciom i starcom: dużo jarzyn możliwie surowych (sałata, marchewka, rzodkiewka, szczypiórek, kapusta kwaszona, ogórki, sok z buraków kwaszonych), sok cytrynowy, owoce (figi, daktyle, orzechy), miód.

Dr. K. Proczkówna pisze: „Sałata głowiasta ma 3,3% żelaza.

szpinak zawiera 3,3% żelaza, wówczas gdy żółtko jaj ma go tylko 1,6%. Z powodu żelaza, szpinak po ugotowaniu jest nieco gorzkawy, należy więc dodać doń cebuli lub trochę jarzyn słodszych, np. parę łodyg buraków. Sok kartofli obfituje w sole potasowe i dlatego (po ugotowaniu) jest on, a nie miąższ lekarstwem na artretyzm i choroby zeń pochodzące, jako to: migrenę, egzemy, bicie serca. Sok kartofli posiada własności diuretyczne (tj. moczopędne) i antydiabetyczne (tj. stosuje się przy leczeniu cukrzycy). Kartofle zawierają 1,1% żelaza, wtenczas gdy mięso wołowe ma go tylko 0,7%. Nierozsądkiem byłoby marnować sok kartofli lub innych jarzyn, posiadających żelazo, a jednocześnie dawać dzieciom anemicznem pigułki żelazne, lub mikstury szkodliwe dla organizmu i zębów. Ostatni *postęp medycyny* na tem polega, że nawet *choroby leczy się* nie za pomocą trucizn, jako lekarstw i przetworów chemicznych, lecz przez naturalne środki odżywcze; np. katar żołądka i kiszek leczy się zapomocą specjalnie przyrządzonego twarożku, dawanego co parę godzin, albo dobrze ugotowanego makaronu bez soli i t. p."

VI. UWAGI OGÓLNE.

„Nie lekceważmy", pisze Proczkówna, „sprawy pożywienia i nie wstydźmy się nią zajmować. Owszem, ci właśnie, którzy dostąpili zaszczytnego przywileju odbycia studjów wyższych, niech się starają o jej rozwiązanie ze ścisłością naukową. A niech pamiętają, że każda niedokładność lub błąd pod tym względem, odbić się może nietylko na stanie zdrowia, lecz i na sprawności umysłowej, zdolności twórczej, sile mięśni pokolenia obecnego i następnych, aż do trzeciego lub dalszego jeszcze. Gdy mózg jest źle odżywiony, człowiek pracuje powoli, przyczem słabość woli dochodzi do objawów wprost zastraszających. Jeżeli chcemy dopomóc do wzrostu kultury, winniśmy ludziom dostarczyć fosforu, niezbędnego do odżywiania mózgu. Fosfor lekko strawny, znajduje się w niektórych roślinach jadalnych. *Pokarm* więc *roślinny*, prawidłowo przyrządzony, *odnowi zmęczony i wyczerpany organizm* człowieka współczesnego, *doda mu siły twórczej*. Gdyby każda rodzina zechciała przy tem *uprawiać dla siebie skrawek ziemi*, który pod ogródek z łatwością zdobyć można, mogłaby *sama wyprodukować rośliny*, których potrzebuje, a zatem wzbogaciłaby nasz kraj, potęgując jego produkcyjność. Okazało by się wtedy zbędnem sprowadzenie z zagra- w takiej ilości owoców świeżych i suszonych, jak to ma obecnie miejsce.

Kwestja racjonalnej *hodowli roślin* i kwestja racjonalnego *odżywiania się* są sprawami *niesłychanej doniosłości*. Należy je popularyzować w sposób jak najbardziej przystępny dla szerokich mas ludności zarówno miast, jak i wsi zapomocą książek, broszur, odczytów, pogadanek, pokazów i t. p.; mogłoby to przyczynić się do ustalenia nowych [illegible] i poglądów, a co zatem idzie i do powszechnego *dobrobytu, zdrowia i szczęśliwości*.

Tu otwiera się wielkie pole do zasługi *społecznej i obywatelskiej*, dla poważnie myślącej, dorosłej młodzieży i wogóle dla *inteligencji*. Co do mnie i mego najbliższego otoczenia, stale od kilku lat, szczególniej w porze letniej, poprzestajemy przez kilka tygodni wyłącznie na *żywieniu się roślinnem* i czujemy najzupełniej dostateczny zasób sił fizycznych i umysłowych oraz energji życiowej.

Dr. JEANETTA FRAENKLOWA, Warszawa.

O profilaktyce chorób umysłowych.

W zakres działania lekarzy wchodzi nietylko leczenie chorób, ale także zapobieganie ich powstawaniu. Konieczne do tego jest poznanie warunków, wśród których te choroby powstają. Warunki te są w niektórych wypadkach bardzo proste, w innych niezmiernie zawiłe; w chorobach umysłowych składa się na wybuch choroby tak ogromna ich ilość, że sprawa dyspozycji chorobowych należy do najbardziej zawiłych problemów psychjatrji.

Odpowiednio do tego i możliwość zapobieżenia danej chorobie jest rozmaita. Tam, gdzie zależy ona wyłącznie od zarazka np. przy tyfusie, lub przy ospie, są środki ochronne stosunkowo proste. Przeciw ospie wystarczy szczepienie, tyfus pociąga za sobą oprócz szczepienia, cały szereg rozporządzeń sanitarnych, tyczących się odkażania odchodów oraz wody w danej okolicy. Rezultaty tą drogą otrzymane, prowadzą też do zupełnego prawie wygaśnięcia choroby.

Gorsze są już warunki przy gruźlicy. Nieznamy sw- istego, zapobiegającego gruźlicy szczepienia. Musimy więc stwarzać takie warunki życiowe, ażeby zarazki gruźlicze jaknajmniej miały możności do przenoszenia się z osoby na osobę, oraz aby w razie zakażenia znalazły najgorsze warunki rozwoju. Zarówno zapobieganie przenoszeniu się choroby, jak i stworzenie warunków higjenicznych, jest jeszcze dzisiaj bardzo trudne: społeczeństwa dzisiejsze są zbyt ubogie, ażeby mogły wszystkim swoim obywatelom zapewnić dobrobyt, powietrze, obszerne i zdrowe mieszkanie i t. p. To też gruźlica szerzy się ciągle.

Jeżeli profilaktyka zbadanej choroby, jaką jest gruźlica, napotyka na tak wielkie trudności, to jakże rozpaczliwie przedstawia się sprawa zapobiegania chorobom umysłowym, która do niedawna była zarówno n szarym końcu opieki rządowej, jak też badań naukowych. A kwestja ta przynajmniej tak ważna, jak profilaktyka chorób cielesnych, a może nawet ważniejsza, gdyż nieprzestrzeganie jej reguł, kryje w sobie groźne niebezpieczeństwa dla społeczności.

Społeczeństwo widzi jedynie chorych umysłowo, ale ci są najmniej szkodliwi. Internowani po zakładach dla chorych umysłowo, izolowani od środowisk społecznych, stanowią jedynie ciężar ekonomiczny. Niebezpieczniejsza dla zdrowia ogólnego jest ta cała falanga chorych, która niewymagając opieki zakładowej, pozostaje na wolności. Pozostając na wolności i niepodlegając żadnym prawnym ograniczeniom, chorzy ci mogą wchodzić w związki małżeńskie i w ten sposób przekazać swą chorobę potomstwu.

Choroby umysłowe, a nawet usposobienie chorobowe są dziedziczne. Dzieci pochodzące z małżeństw dziedzicznie obciążonych jeżeli nie są chore, to przynajmniej są w życiu mniej warte, a najmniejsza przyczyna może u nich wywołać wybuch choroby. Ściśle rzecz biorąc, to co osobniki chore przekazują swemu potomstwu w dziedzictwie jest konstytucja, zawierająca w sobie usposobienie chorobowe. Jak wiemy z poprzednich artykułów, jest konstytucja zespołem wrodzonych własności cielesnych i psychicznych, które człowiek ze sobą na świat przynosi. Od doboru konstytucyjnego małżonków będzie więc zależała przyszłość ich dzieci. Człowiek podpada w tej mierze, równie dobrze pod prawo doboru, jak wszelkie inne stworzenia. Każdy wie o tem, że dobry hodowca łączy ze sobą najzdrowsze zwierzęta w tym celu, by uzyskać jak najzdrowsze potomstwo. Ten celowy dobór zwierząt dla naprawy rasy, nazywa się doborem sztucznym. Otóż dobór sztuczny jest właśnie pierwszym środkiem profilaktycznym, który propaguje racjonalna nauka o zdrowiu psychicznem.

Małżeństwa zwyczajnie kojarzą się z miłości lub ze względów materjalnych lub wreszcie wskutek przypadku. Wzgląd na zdrowe potomstwo nie wchodzi nigdy w rachubę. A jednak wzgląd ten powinien decydować. Często bowiem kobiety wychodzą za mąż za ludzi gruźliczych lub umysłowo chorych, nie zdając sobie nawet sprawy z tego, jakie fatalne następstwa to dla potomstwa pociągnie.

To też pierwszym celem profilaktyki jest uświadomienie społeczeństwa o skutkach nieodpowiedniego doboru. Na zachodzie tworzy się poradnie, w których ocenia się charaktery obu stron i bada zdatność małżeńską, tak pod względem cielesnym jak i psychicznym. W ten sposób dąży się do stworzenia ludzi jak najzdrowszych na ciele i na duchu. Niestety porad tych ludzie mało słuchają i mało jest małżeństw, które kojarząc się, liczyły się ze względami eugenicznemi.

Równie ważną jest sprawa pozwolenia na małżeństwo ludziom, którzy przebyli chorobę umysłową lub są umysłowo niedorozwinięci. Dotychczas nie ma zakazów prawnych, któreby tym ludziom wzbraniały małżeństw. Zresztą mogłyby one odnosić się jedynie do małżeńst legalnych, a wiadomo, że dzieci tego rodzaju osobników przychodzą najczęściej na świat jako nieślubne. To też w rozmaitych środowiskach jak w Niemczech i Ameryce, rodziły się projekty, które proponowały kastrację chorych umysłowo, jako jedyny sposób uwolnienia świata od chorego potomstwa. Środek ten, dość zresztą barbarzyński, nie znalazł dotąd uznania. Ostatecznie samo uświadamianie społeczeństwa może zdziałać bardzo wiele.

W dzisiejszych warunkach społecznych i ekonomicznych, przy tak małem uświadomieniu społeczeństwa, trudno wprowadzić w życie postulaty eugeniczne, choćby w bardzo skromnym zakresie. Musimy więc zwrócić nasze usiłowania w innym kierunku. Jeżeli nie potrafimy zapobiec temu, ażeby na świat przychodziły osobniki psychopatyczne mniej warte i do chorób umysłowych dysponowane, to w takim razie powinniśmy starać się o to, ażeby przez stworzenie odpowiednich warunków wychowania i życia, ludzie ci stali się bardziej na wpływy szkodzące odporni i jakoś w życiu dawali sobie radę. Tylko więc przez profilaktykę indywidualną, możemy zwalczać degenerację i wzmocnić rasę. Musimy dążyć systematycznie do uodpornienia konstytucji cielesnej i duchowej przeciw szkodliwym czynnikom.

Na konstytucję dziecka wpływają nietylko znamiona konstytucyjne rodziców lecz także ich sposób życia, a w szczególności zmiany, wywołane w organiźmie rodziców przez trutki i toksyny. W pierwszym rzędzie należy tu wymienić alkohol. Wspomnieliśmy już o tem, że trucizna ta nietylko niszczy człowieka, lecz także obciąża następne pokolenie całym szeregiem objawów. Dzieci alkoholików są zwyczajnie chore, mniej warte, głupkowate, popadają łatwo w stany pomroczne, w których popełniają nieraz czyny kryminalne i często wreszcie pojawia się u nich epilepsja lub inne choroby umysłowe. Usposobienie alkoholowe może się dziedziczyć nawet na szereg pokoleń. To też profilaktyka psychiatryczna prowadzi przedewszystkiem walkę ze zwyczajami towarzyskimi, jakie się niestety w naszem społeczeństwie zakorzeniły. Zwyczajem takim jest pijaństwo. W krajach północnych Europy oraz w Ameryce, wprowadzono ustawową prohibicję, u nas niestety nietylko w tym kierunku nie uczyniono żadnych kroków, ale uważa się w prasie za konieczne wyśmiewać „suchą Amerykę“.

Drugim, równie wielkim szkodnikiem rasy i zdrowia psychicznego, jest kiła. Kiła jest dzisiaj chorobą mniej niebezpieczną, niż była przed laty, oczywiście jeżeli jest leczona. Nieleczona kiła obciąża w znacznej mierze potomstwo, tworzy degeneratów oraz ułatwia ujawnienie się utajonych zarodków choroby umysłowej. Profilaktyka kiły jest więc równocześnie zapobieganiem jej następstw dziedzicznych. Obok tych głównych i najbardziej niebezpiecznych czynników degeneracyjnych, stoją inne trucizny niemniej groźne, jeśli chodzi o dziedziczność, ale z tego powodu mniej ważne, bo są w znacznie mniejszej mierze przez nasze społeczeństwo konsumowane. Do nich należy w pierwszym rzędzie morfina, kokaina i opjum. Wszystkie one zmniejszają odporność rodziców i wpływają niekorzystnie na rozwój potomstwa.

Profilaktyka indywidualna, musi więc dbać o to, ażeby

rozwój jednostki odbywał się w warunkach, najbardziej dla uodpornienia organizmu odpowiednich. Warunki te oznaczyć nie jest łatwo. Człowiek jest ogromnie skomplikowanym organizmem, każdy osobnik przedstawia swój własny odcień konstytucyjny. Zrozumieć wymogi danej konstytucji, uwydatnić wszystkie jej cechy dodatnie, a usunąć ujemne, które w życiu mogą być szkodliwe, oto są zadania, które psychiatrja stawia wychowaniu dzieci. Indywidualizowanie takie jest bardzo trudne, to też wysiłek pedagogiczny nie zawsze przynosi odpowiednie skutki. Mimo to praca jest wdzięczna: ratuje dla społeczeństwa niejednego człowieka, a przedewszystkiem zapewnia jednostce i jej otoczeniu tę pewną dozę spokoju wewnętrznego, która jest tak potrzebna w rozmaitych kolejach losu.

Dr. I. FELS, Lwów.

Nasza odzież.

Odzież umożliwia nam znosić chłody zimnych stref i wytrzymywać upał krajów tropikalnych, zabezpiecza nas od ucisków, uderzeń i uszkodzeń, oraz od ukłuć owadów i zanieczyszczeń. Zależnie od rodzaju tkaniny i materji, nosimy różne ubrania.

Główną zaletą naszej odzieży jest jej zawartość powietrza. Zbyt liczna i zbita odzież jest nieodpowiednią. Hartowanie jest do pewnego stopnia zdrowe i celowe, dobra odzież przyczynia się znacznie do utrzymania zdrowia i sprawności cielesnej. Tu przyznać należy, że dzisiejsza odzież kobieca, znacznie więcej przyczynia się do hartowania ciała niż zbita i ciężka odzież mężczyzn, mimo to powinniśmy ostrzegać kobiety przed niewystarczającą odzieżą, jaką przepisuje niewłaściwa i poniekąd nieprzyzwoita nowoczesna moda kobieca.

Dawniej sznurówki i długie suknie z trenami łączyły się z uszczerbkiem dla zdrowia. Obecnie porównania wykazały, że odzież męska, waży w lecie niemal 4 razy tyle co odzież kobieca, zato ciepłota skóry i wydzielanie potu są o wiele wyższe u mężczyzn niż u kobiet. W gorącym dniu sierpniowym wynosiła temp. skóry u mężczyzny 31° C, u kobiety tylko 27°, względna wilgoć u mężczyzny 70%, u kobiety 55%. Wynika więc z tego, że ciało mężczyzny, w takiem ubraniu, otaczał klimat niemal tropikalny, kobietę zaś, w jej przewiewnem ubraniu otaczał przyjemny, zdrowy klimat wysokich gór. W ubraniu męskiem są nieodpowiednie, wysoko pod szyję zapinane kamizelki i sztywne, wysokie kołnierze. Odzież powinna być tego rodzaju, żeby wszędzie, bez przeszkody przepuszczała powietrze i światło słoneczne, albowiem stały dopływ powietrza hartuje skórę więcej, niż jednorazowe ranne zmycie wodą.

Wszelka nadprogramowa bielizna, prócz zwykłej płóciennej koszuli, wpływa ujemnie na skórę, gdyż ją wydelikaca i czyni mniej odporną na wszelkie zmiany atmosferyczne. Przed nadmiernem zimnem, zabezpiecza organizm, ciepła wierzchnia odzież. Jednakże dla ludzi skłonnych do potu, właściwą będzie w zimie wełniana bielizna, latem zaś lekka siatka pod koszulą, albowiem bielizna przepojona potem staje się lepszym przewodnikiem ciepła i temsamem zbytnio oziębia skórę. Noszenie przez dzień koszuli nocnej na ciele jest nieodpowiedniem i niehigjenicznem przyzwyczajeniem.

Zbyt ciężkie ubranie, zużywa bezcelowo wiele energji. Ubranie powinno odpowiadać nietylko porze roku, lecz i każdorazowemu stanowi termometru. Nie należy w grudniu ubierać się w ciężkie futro, jeżeli termometr wskazuje 10° powyżej zera. Paltoty nosimy przy temperaturach poniżej 10° ciepła, przy temperaturach powyżej 10°, bierzemy lekką zarzutkę, a powyżej 15° wychodzimy bez narzutki. Futro bierzemy dopiero przy mrozach od 5° poniżej zera lub w czasie wiatru i zawieruchy, to samo dotyczy śniegowców. Jeśli nie posiadamy nieprzemakalnych bucików, to kalosze stanowią w wielkich błotach i mokrych śniegach, dobrą ochronę przed katarem. Lepiej jest ubierać się nieco chłodniej, aniżeli za ciepło. Tylko, że modne ubieranie się kobiet, idzie pod tym względem zadaleko i w ostatnich czasach widzi się bardzo liczne zapalenia skóry i odmrożenia goleni i nóg u kobiet.

Owijanie głowy i szyji w szale i pledy, nie jest odpowiednie i w miastach słusznie wyszło z użycia. Ciężkie ubrania, utrudniają chodzenie, męczą i powodują poty, które po oziębieniu są przyczyną częstych katarów, zaziębień, reumatyzmu i cierpienia nerek. Jeśli mamy przeczekać choćby krótki czas w ogrzanem miejscu, powinniśmy zawsze zdjąć paltot i wierzchnie nakrycia. Starsi ludzie powinni przy chłodnem, dżdżystem powietrzu wdziać zarzutkę, zwłaszcza jeśli są skłonni do zaziębień i katarów.

Odpowiedź

(ostatnia) w sprawie „homeopatji" na 4 artykuły p. Bajsarowicza w nr. 21, 22, 23, 24 Hgj. C. i Sp.

W pierwszym artykule nr. 21. zarzuca mi p. kol. Bajsarowicz, że potraktowałem całe zagadnienie pobieżnie, żem się nie zaznajomił dość dokładnie z materjałem i — obiecuje obszerny. tym razem już dokładny referat: ogłasza 4 niewątpliwie wyczerpujące. artykuły. Zanim przejdę do analizy i wykazania *zgodności* końcowych wywodów p. kol. B. z moimi. muszę się go zapytać: Dlaczego ma być niezrozumiałem łączenie w jednym człowieku „bezsensownej" spekulacji i genjalnych spostrzeżeń: czy nie znamy wszyscy genjalnych wynalazców. swoje zaś odkrycia mylnie i fantastycznie tłumaczących. czy nie znamy świetnych po dziś dzień spostrzeżeń Hippokratesa o pulsie, mimo, że uczony ten o krążeniu krwi uczył najfantastyczniejsze brednie? Przecież spostrzeżenie dobroczynnego wpływu światła słonecznego na ustrój nic ma nic wspólnego z teorjami o „psorze", wymyślonemi przy zielonym stoliku. Alejeśli przejdziemy do wywodów pozytywnych. najracjonalniej będzie jeśli przejdę całą sprawę po kolei. Nie będę polemizował z pierwszą częścią. zajmującą się historją życia pana Hahnemanna, niewątpliwie bardzo zajmująca. nie interesuje nas jednak jaką drogą doszedł on do swoich poglądów. tylko czy są prawdziwe.

1) Pierwszą tezą H. jest (cytuję dosłownie) „Istoty choroby nie możemy należycie ująć, ani zdefinjować, daje się raczej odczuć. niż określić! że to zdanie było w wieku 18. dopuszczalne. nie wątpię. trudno jednak dziś być tego rodzaju homeopatą, by „odczuwać" u pacjenta zapalenie płuc zamiast po odpowiedniem wykształceniu, należycie chorego wypukać i osłuchać! Nie wiem. czy kol. B. tę tezę mistrza przyjmuje. jeśli nie — to poco cytuje takie fantazje, jeśli *tak*, tobym przy całej sympatji dla jego osoby. kolegi B. nigdy się nie radził. cierpiąc przypuśćmy na cukrzycę. Ale idźmy dalej. „ponieważ samej istoty choroby poznać nie można, winna się ograniczyć czynność lekarza do stwierdzenia i usunięcia symptomów". Nie wiem czy p. kol. B. by się zgodził. cierpiąc na newralgję. na tle ropienia jam czołowych, na wyłączne leczenie aspiryną! Bo „jeżeli leczenie usunie symptomy. usunie tem samem niedostrzegalny, wewnętrzny nieporządek w organizmie!" to naprawdę, muszę żałować, żem tak pobieżnie przeglądał nauki homeopatyczne, byłbym teraz przy leczeniu włóknistej gruźlicy. objawiającej się tylko potami i gorączkami. mógł podawać wyłącznie atropinę. (która niezawodnie usunie poty) i duże dawki chininy, obniżającej temperaturę! „Widzimy zatem, że dana substancja ma dwie strony *a)* chorobotwórczą i *b)* leczniczą. Rzeczą charakterystyczną jest. że dany lek usuwa te objawy chorobowe. jakie sam zadany zdrowemu. wywołuje". To jest *nieprawda,* gdyż wprawdzie według spostrzeżeń H., chinina lecząca gorączki malaryczne. w małej dawce wywołuje gorączki. ale w większości leków skutecznych i przez p. kol. B. chyba nie ignorowanych. zupełnie tego związku niema. Twierdzenia Biera, o skuteczności eteru w małej dawce przeciw zapaleniu płuc, które eterowa narkoza często sprowadza. nie zostały sprawdzone i są dowodem *autyzmu,* który nie omija i niewątpliwie wielkich głów, jaką jest Bier. Przecież salwarsan, nigdy jeszcze nie wywołał żadnego zakażenia kiłowego. pasta cynkowa, wtarta na skórę zdrową. nie wywołuje wyprysku, nie przypuszczam też. żeby insulina wstrzyknięta niedjabetykowi, mogła wywołać cukromocz. Czasem zdaje się, że nowe leczenie stosuje się do powyższej tezy i tak przed kilku laty twierdzono, że przy chorobie Basedowa. wielkie dawki działają zabójczo, a małe w najwyższym stopniu leczniczo. Tymczasem okazało się, że w odpowiedniej chwili i duże dawki działają doskonale, a tem samem i tu teorji nie udało się zastosować.

2) Dalszą zasadą mistrza .której ja nie przytoczyłem. jest PSORA ! Nie wiem, czy mnie wolno winić o to, żem nie zacytował genjalnych wywodów, które teraz podaję: „Jad psory to najstarszy i najbardziej szkodliwy, od początku ludzkości został jej wszczepiony i dziedzicznie przechodząc z osobnika na osobnika, stał się przyczyną wielu przeróżnych stanów chorobowych, przy wystąpieniu psory na zewnątrz, pod postacią wysypki, czy owrzodzeń. nie należy stanowczo używać żadnych medykamentów zewnętrznych. gdyż leki te wpędzają jad psoryczny do wnętrza organizmu. powodują w następstwie szereg chorób. jak chronizne zapalenie oczu i ślepotę, zaćmienie soczewki. astmę. gruźlicę. choroby serca, raka wątroby i t. d." Po pierwsze w piśmie. poświęconem higjenie, nie powinno się ogłaszać, popularnych zrestą u papuasów australijskich, teorji o zdrowotności brudu; po drugie nie wiem czy tego rodzaju curiosum, ciekawe dla historjozofów łupoty ludzkiej. nie wolno było określić mianem bezsensownej spekulacji".

Oto zresztą cytat samego kolegi B., obrażonego na mnie za bezczeszczenie mistrza: „skąd pochodzi ta domniemana własność działania leku... natomiast usiłują znaleźć uzasadnienie *spekulatywne*".

3) Z kolei przychodzi uzasadnienie rozcieńczenie leków. o czem wspomniałem, przyczem m. i. ważną jest „duchowa siła lekarstwa. którą się wzbudza właśnie rozcieńczeniem". o tem widocznie pisałem zamało!! tak samo jak powinienem był zauważyć, że za chorobę, homeopaci uważają „bojaźń i trwogę. chciwość, nieufność. pychę. zmienny humor. *łagodność* (sic !), wesołość, miłość nieszczęśliwą. wszeteczeństwo i t. p," Jednej rzeczy nie rozumiem? Jeżeli homeopata ortodoksyjny, leczy miłość nieszczęśliwą według zasady „similia similibus curantur", to chyba pacjenta wpędza w nową chorobę we *wszeteczeństwo?!!*

4) Następcy H. niczego nowego nie przynoszą. elektro-homeopatja nie odbiega zdaje się niczem od Szyller-Szkolnika lub pastuchów w Bawarji za drogie pieniądze pigułkami z kału arystokratów leczących. czy też magików innych. pełnych dziś po świecie!!

5) Wywody Biera i Schulza. sam streściłem i nie widzę powodu do powtórzenia ich. Nawiasem mówiąc. doskonałą odprawę dał Bierowi prof. Szumowski w 43 nr. Polskiej Gazety Lekarskiej, w której bijącymi argumentami pokazuje, że wielki operator, może mieć na polu biologji i patologji

ogólnej dziecinne pojęcia. (To zdarza się i u innych wielkich ludzi! Por. mój artykuł o autyźmie w 22 nr. tego pisma!).

6) Kolega B., cytując obszernie poglądy Biera, wspomina, że o tej rzeczy pisze jeszcze m. i. prof. Heubner z Getyngi. Wygląda to tak, jakoby H. „poważny profesor", szedł w sukurs Bierowi, nie wspomina kol. B., że Heubner wszystkie bierowskie tezy niweczy i suchej nitki na nich nie zostawia! .

7) Przechodzę do końcowego resumée kol. B., dla którego napisał poprzedni 4 długie artykuły oraz zauważył, że mój referat napisany dla celów praktycznego uświadomienia szerokich mas, był zanadto niedokładny. Zobaczymy, ile wartości praktycznej przypisuje kol. B. homoepatji i czy warto było się nią tak dokładnie zajmować, aż do dokładnego opisu karjery naukowej mistrza. Oto mówi kol. Bajsarowicz, *nie ja : „Sumując wszystko... cośmy dotąd powiedzieli, zauważymy przedewszystkiem jedno, a mianowicie, że homeopatja jest apriorystyczną doktryną, usiłującą nagiąć fakty do poglądów, nie mając za sobą faktów eksperymentalnych". (Tant de bruit pour une omelette!!)*, a dalej „Homeopatja, jak zresztą cały szereg przeróżnych kierunków w medycynie dawniejszej i dzisiejszej, których żywot był przemijający, a zasady mniej lub więcej głośne jest wynikiem przedewszystkiem niedostatecznych metod i środków leczniczych, a co zatem idzie, szukania nowych, skuteczniejszych, to primo, a secundo, dążeniem (może podświadomem) szeregu umysłów do znalezienia środka uniwersalnego, lub zasady ogólnej, dających możność uzdrawiania schorzeń wszelkich". Potem dodaje kol. B., że nie możemy przejść do porządku dziennego nad homeopatją, gdyż.... zajmowała ona umysły wybitne oraz ponieważ jej wynalazca... zalecał desynfekcję mieszkań i naświetlania słońcem (sic!). A o ważnej przecież dla istoty homeopatju definicji zdrowia i choroby mówi, „że usiłowania te są bezowocne, o zasadzie" similia similibus..., że trzeba dużo jeszcze exsperymentów, by ją przyjąć". Zasada Arndt-Schulza, ma znaczenie względne, jak względnemi są jej słowa „słaby" i „mocny", „wielki" i „mały". Stanowisko zajmowane przez h. względem chorobotwórczych organizmów, jak bakterji i zooparazytów, nie zasługują na polemikę, negowanie bowiem faktów jest albo chorobliwym uporem, albo nieznajomością rzeczy. I t. d., i t. d., wogóle wszystko albo... nie zasługuje na uwagę, albo niemożemy dojść do przesady, choć „rzecz zasługuje na uwagę"!!

Nie rozumiem tego wszystkiego. Poco taki szumny początek, wraz z napadem na mnie, jako na poprzedniego informatora w tej sprawie, który przecież dochodzi, jota w jotę, do tych samych wniosków. Francuzi to nazywają krótko: „Fanfare Chamade", a austrjacki sztab generalny dał sławną nazwę: „Umgruppierung".

Przypomnę, że w swoim krótkim referacie stwierdziłem wszystko istotne dla h., dodając jeszcze rzecz, którą p. kol. B. zapomniał, a która bardzo korzystnie świadczy o zdolnościach obserwacyjnych, Hahnemanna, to, *że on pierwszy zauważył korzystny wpływ wysokiej gorączki na przebieg chorób umysłowych*, co niedawno zostało sprawdzone terapją Wagnera-Jauregga. (Szczepienie malaryczne przy postępującym paraliżu!).

Dr. B. Ziemilski

Aforyzmy, myśli i przysłowia zdrowotne

zebrał Dr. I. FELS.

Etyka, estetyka, nauka i wiedza.

1. Zabobon, w którym wyrośliśmy nie stracił jeszcze swej siły nad nami, gdyśmy się na nim poznali. Nie wszyscy są wolni, co drwią ze swych oków.
Lessing, Natan, Mędrzec.

2. Życie każdego wielkiego człowieka jest symbolem
Fr. Hebbel.

3. Ćwicz się w bezustannej krytyce i bezustannej rezygnacji. *Helvetius.*

4. Quod volumus, credimus libenter. Co sobie życzymy, w to chętnie wierzymy.

5. Abstine et sustine! Wstrzymuj się i wytrzymuj! było zasadą starożytnych stoików.

6. Cuiusvis hominis est errare: nullius nisi insipientis in errore perseverare. Każdy człowiek jest omylny, lecz wytrwać w omyłce może tylko głupiec. *Cicero.*

7. Wiele jest istot potężnych, najpotężniejszym jednak jest człowiek. *Sophokles.*

8. Wolno — wolno — wolno ludzkość staje się lepszą i cnotliwszą.

9. Prawdziwa służba boża jest służyć ludziom.
43 i 44. Prof. Fritsch † 1917.

10. Utopja dzisiejsza jest prawdą jutrzejszą.
Fryderyk Passy.

11. Komu dano wiele, ten wiele ze siebie dać musi.

12. Przy seansach spirytystycznych i medjumicznych należy mówić: Widziałem, a jednak nie wierzę.

13. Szczytem mądrości, tak w poznawaniu, jak i w życiu jest drobnostkami, nie gardzić, ale i też nie uznawać małych rzeczy za wielkie. *Lotze, Mikroskosmos.*

14. Oczekiwać przyjemności jest także przyjemnością.
Lessing.

15. Amantes, amentes (zakochani, zwarjowani).

16. Co ktoś osiągnął nieskończonym trudem i mozołem, to ceni. *Spitteler.*

17. Dążenie za prawdą, powinno się stać źródłem naszej siły. *Helvetius.*

18. Turecka zasada brzmi: Synu. czego nie możesz krótko powiedzieć, nie jest prawdą.

19. Oczy złośliwe nie widzą nic dobrego. Dobremu wszystko jest dobre.

20. Wszystko złe pochodzi z braku rozsądku i z głupoty, a nie z moralnego niedołęstwa. *Buckle.*

21. Wszystko co piękne, jest i dobre, lecz nie wszystko dobre jest pięknem. — *Leone Jehuda,* twórca „Dialoghi di amore“, wydanych w r. 1535 i przetłumaczonych niemal na wszystkie języki kulturalne.

22. Drobne podarunki utrzymują przyjaźń.

23. Kto jest najszczęśliwszym człowiekiem? Ten, który potrafi odczuć zasługi drugiego i cieszyć się radością innych, jak swoją. *Goethe.*

24. Poznać własne błędy, jest pożyteczniej, niż badać tajemnice przyrody. *Tomasz z Kempis.*

25—29. Cztery żydowskie przysłowia:

Połowa prawdy jest zawsze kłamstwem.

Prawda jest najlepszym kłamstwem.

Jeśli ojciec daje synowi, obaj się cieszą; jeśli syn daruje ojcu, obaj płaczą.

Skrobanie się i pożyczanie pomagają tylko chwilowo.

29. Słówko zbyt, jest zbyteczne i szkodzi nawet słowu grzeczne. *Według niemieckiego.*

30. Rosyjskie przysłowie: Kto ma dziecko, ten się cieszy, a kto niema, także się cieszy.

31. Przyjacielu, jeśli to prawda, nie potrzebujesz świadków.

32. Silent leges inter arma.

33. Ira furor brevis est. Złość jest krótkim obłędem.

34. Naturam expellas furca, tamen usque recurret.

Wypędzisz naturę widłami, ona przecież zawsze wraca.

35 Coelum non animam mutant, qui trans mare currunt.

Klimat, nie charakter zmieniają ci, którzy emigrują.

36. Video meliora proboque; deteriora sequor.

Widzę co lepsze i chwalę, a czynię co gorsze.

37. Każde szlachetne dzieło jest z początku „niemożliwe“. *Tomasz Carlyle.*

Artur Schlossmann

(w 60 rocznicę urodzin).



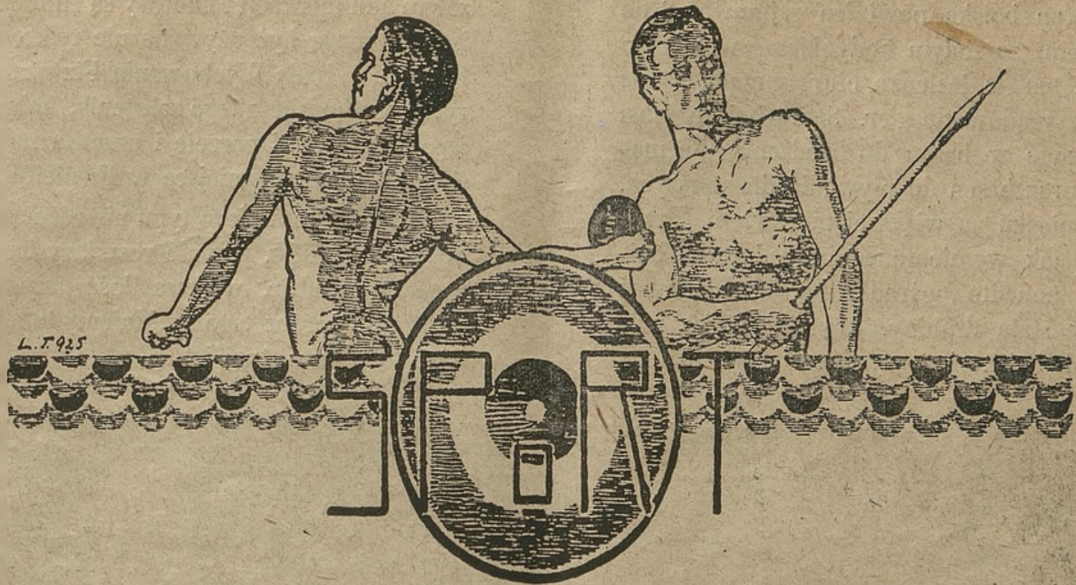
Zdrowie młodego pokolenia leżeć winno na sercu każdemu dbającemu o przyszłość narodu i państwa, w pierwszym rzędzie jednak lekarzowi chorób dziecięcych, który ma nie tyle leczyć ile troszczyć się by dzieckoo chronić przed niebezpieczeństwami zewsząd młodemu i nieodpornemu jeszcze ustrojowi grożącemi. 60-letnią rocznicę urodzin jednego z najwybitniejszych lekarzy chorób dziecięcych Artura Schlossmanna obchodzą radośnie Niemcy, pedjatry, który pracę całego swego życia oddał ochronie i opiece nad dzieckiem. Higjena dziecka była dla niego zagadnieniem nietylko teoretycznem, któremu poświęcił bogate w nowe punkty widzenia i odkrycia swe prace naukowe, ale też i praktycznem, zakłada bowiem liczne domy dla osesków, poliklinikę i klinikę dla dzieci, kształcąc w nich równocześnie personel pielęgniarski i propagując wśród matek i całego społeczeństwa zrozumienie praw dziecka.

Oto garść dat z pracowitego życia Artura Schlossmanna. Urodzony 16/XII 1867 we Wrocławiu kształcił się u sławnego pedjatry A Baginsky'ego i już jako młody lekarz założył poliklinikę dla dzieci w Dreznie, która była wzorem dla innych, następnie zaś przychodnie dla opieki nad dzieckiem. 1906 r. objął katedrę pedjatrji w Akademji w Düsseldorfie, gdzie zbudował wzorową klinikę, która pracowała nad zagadnieniami przemiany materji u dziecka, będąc równocześnie centralą dla walki z gruźlicą dziecka i ośrodkiem szkolenia personalu opieki nad niem. Jako posel do sejmu Rzeszy stworzył ustawę ochrony kalek, zaś przed kilku laty podał plan olbrzymiej wystawy higjeny i wychowania fizycznego „Gesolei“ w Düsseldorfie.*)

Dr. med. i fil. J. Fritz.

---

*) Por. doskonałą monografję wydaną w rocznicę urodzin Schlossmanna przez tegoż przyjaciela Prof. Dr. W. Haberlinga, znakomitego historyka medycyny, p. t.: „Artur Schlossman, sein Leben sein Werk 1927.“



I WYCHOWANIE FIZYCZNE.

Dr. J. D-a.

Miejskie Boiska Zabawowe w Ameryce.

Społeczeństwo amerykańskie, zaalarmowane dużą śmiertelnością w miastach, zmniejszającą się liczbą urodzin, zahamowaniem fizycznego rozwoju wśród dzieci miejskich, a także częstemi chorobami, uważało za jeden z najlepszych środków zaradczych zakładanie jaknajwiększej ilości ogrodów i boisk zabawowych i zabieranie dzieci z ciasnych i pełnych kurzu uliczek, do miejsc otwartych, przesyconych świeżem powietrzem i promieniami słońca.

W Bostonie już w r. 1886 zbudowano szkołę z boiskiem zabawowem. Szkoła ta, położona obok parku miejskiego, posiadała w swym ogrodzie bieżnię, jedna zaś część ogrodu przeznaczona była dla chłopców, druga dla dziewcząt. Nauka odbywała się na wolnem powietrzu.

W r. 1898 zbudował John Dockinson w Filadelfji miejskie boisko, które jednak z powodu braku dozoru i błędów w budowie zostało zamknięte.

W r. 1908 założono Towarzystwo Boisk Zabawowych w Filadelfji, a w r. 1912 zorganizowano Miejską Radę Rekreacyjną, którą obecnie zastąpił Departament Zdrowia Publicznego. Departament ten ma pod swą opieką 24 boisk własnych.

Jak bardzo dobroczynnemi okazały się boiska i ogrody zabawowe, świadczy o tem najwymowniej zmniejszenie się ilości wypadków śmiertelnych i okaleczeń, spowodowanych bawieniem się dzieci bez opieki na ruchliwych ulicach, oraz zmniejszenie się ilości przestępstw, popełnianych przez małoletnich. W Ameryce celem boisk miejskich jest nie tylko zdrowie i rozwój fizyczny dzieci, ale i wpływ na wychowanie narodowe i społeczne.

Wolne miejsca w śródmieściu mogą być użyte jako małe ogródki zabawowe dla dzieci obojga płci.

Boiska dzielą się na trzy grupy: małe, średnie i wielkie.

Urządzenie małego boiska składa się ze skrzyni z czystym piaskiem, dwóch dziecięcych huśtawek, albo hamaków dla całkiem małych dzieci (do huśtania lub spania), z dwóch huśtawek z desek na podparciu, z dachu z żaglowego płótna jako ochrony przed deszczem lub słońcem, oraz basenu do brodzenia, głębokości około 30 cm. Potrzebne są do zabawy przyrządy, jak piłki, łopatki, łyżki, skrzynki, glina, młotki i t. p. Dzieci mają same dbać o upiększanie miejsca swych zabaw. Boiska te powinny się znajdować w stosunkowo niewielkich odległościach od miejsc zamieszkania, gdyż małe dzieci nie mogą iść dalej nad 200 do 300 m. od domu. Boiska te mogą się znajdować w parkach publicznych, a nawet na podwórzach domów, czasem nawet można zamknąć ulicę w pewnych godzinach dla ruchu kołowego i przeznaczyć ją dla zabawy dzieci.

Dla boisk o powierzchni 20×70 m., zdolnych do pomieszczenia 1.000—1.500 dzieci różnego wieku, stosujemy następujące urządzenie: w tyle boiska — ława piaska, połączona z basenem do brodzenia, o 20 m. średnicy, a 35 cm. głębokości, 2 krążniki, 12 huśtawek sznurowych o 3, zaś 8 o 4 m. wysokości, następnie 2 korytka pochyłe do spuszczania się i 1 platforma cembrowana lub drzewiana, stały żapas siatek i piłek do koszykówki, latającej i siatkówki, wreszcie schron przed deszczem i słońcem. Kosztorys takiego boiska wynosi w przybliżeniu 1.200 dol.

Trzeci typ boiska powinien zajmować 2 do 10 akrów ziemi ze stałym budynkiem, w którym mieszczą się: toaleta, łazienka, biuro zarządcy, oraz magazyn przyrządów do gier. Samo boisko musi być zaopatrzone w basen do brodzenia dla małych dzieci, oraz basen do pływania dla starszych, oraz ławicę piasku na większej przestrzeni. Przyrządy takie, jak wymienione poprzednio na boisku małem, ponadto pośrodku boiska znajdować się powinny stałe drabiny, krążnik, kółka, odskocznie. Jeśli boisko jest wystarczająco wielkiem, zatem administracji i budowy są zmniejszone, a boiska te mogą być używane nie tylko w lecie, ale i w zimie. Rada Wychowania Fizycznego w Ameryce, wychodząc z tego założenia, nabywa sąsiadujące ze szkołami parcele i urządza na nich boiska (tak jak to miało miejsce w Filadelfji).

Boiska ostatniego typu nie różnią się już wiele od poprzedniego, jedynie rozmiary ich są większe, a co zatem idzie, większa ilość przyrządów zabawowych; oprócz tego znajdujemy tam tennisy, boiska do piłki nożnej i t. p.



Ryc. 1. Zakątek wzorowego boiska zabawowego w Newton, wraz ze schronem, przyrządami i basenem do brodzenia.

należy zbudować bieżnię naokoło boiska. Dbać trzeba bardzo o czystość piasku, więc albo go często zmieniać, albo wystawiać na światło słoneczne i deszcz. Trzeci ten typ boisk nie potrzebuje być blisko siebie rozmieszczony, jak małe, więc mniej więcej w odległości 1½ klm. w gęsto zaludnionych częściach miasta.

Podwórza szkolne można zamieniać w boiska, gdyż szkoły znajdują się w miejscach, gdzie ilość dzieci jest największą; należą one do zarządu miast i posiadają z natury rzeczy wiele odpowiednich warunków, jak n. p. dozór nauczycieli; koszta

W małych ogródkach dla dzieci nadzór należy powierzyć osobom specjalnie wykwalifikowanym, umiejącym prowadzić gry, zabawy i zająć dzieci opowiadanami, śpiewami. Obowiązkiem kierownika, czy kierowniczki, obejmowałoby także odwiedzanie dzieci w domu i pouczanie rodziców o ważności higjeny i czystości.

Wzorowo poprowadzone popołudnie na boisku przedstawia się następująco: Kierownik zjawia się o godzinie 12-tej. Boisko otwiera o 1-szej; dzieci zbierają się przez 20 minut, a przez ten czas prowadzi kierownik rozmowy o potrzebie sportu,

o zdrowiu, higjenie i t. p. Następnie dzieci ustawione w szeregu oddają flagą ukłon i powtarzają razem pozdrowienie sztandaru amerykańskiego, potem maszerują równym krokiem i ćwiczą musztrę przez 10 minut. Po mustrze rozchodzą się osobno chłopcy, osobno dziewczęta na swoje części boiska, przeprowadzają bieżnie i odskocznie do porządku, grabią, kopią, polewają wodą i t. p. — Z gier używane są: koszykówka, siatkówka, wogóle piłka. Dla chłopców poniżej lat 13 biegi, skoki w dal, w wyż, chodzenie, drapanie się po linie, wyścigi do 30 m. Dla dziewcząt rzucanie piłką w dal, w górę, tańce ludowe. Nauka pływania wypełnia część programu dziennego. Zabawy piłką w wodzie są bardzo ważne. Jeśli basen jest jeden, dzieli się dnie tygodnia jedne dla dziewcząt, inne dla chłopców. W basenie do pływania, a także do brodzenia bawią się dzieci w wyścigi i w żabę. Dla ochrony przed chorobami zakaźnemi i dla zachowania czystości, każde dziecko przed wstąpieniem do basenu musi wymyć się mydłem i wodą i przejść przez pokój z tuszem, który jest jedynym przejściem do basenu Dozorca kontroluje dzieci w basenie i jeśli zauważy, że któreś z dzieci ma sine wargi lub drży, każe zaprzestać kąpieli. Woda w basenach powinna być przepływowa, zaś jeśli to jest niemożliwem, należy wodę dezynfekować chlorkiem wapna, posypując nim wodę co 48 godzin (10 kg. na 4 miljony litrów wody).

Wycieczki zamiejskie należą również do programu zabaw.

Na boiskach dzieci żyją, w szkole jedynie przygotowują się do życia; uważaj jak dziecko się bawi, a będziesz wiedział, jak w życiu późniejszem będzie pracowało.

„Sposób w jaki wolne godziny życia spędzamy charakteryzuje równie dobrze jak praca lub wojna moralną wartość narodu“ (Maeterlinck).

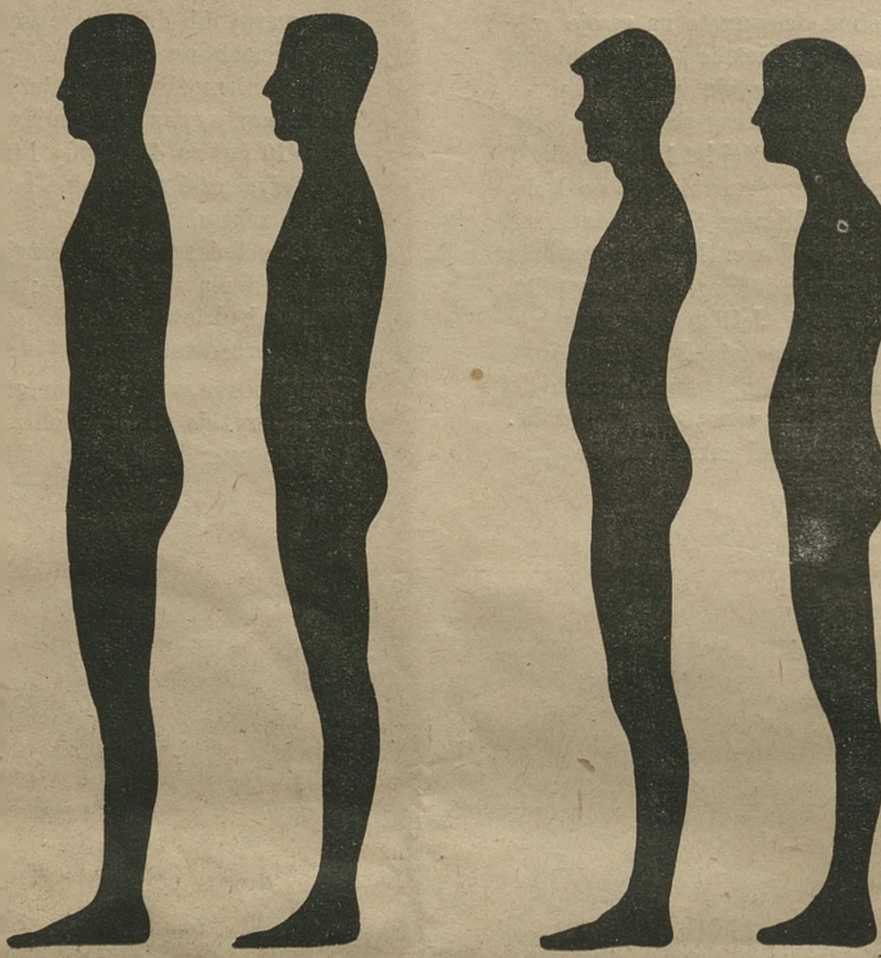


Ryc. 2. New Bedford, Park Zabawowy „Ashley“.

Postawa

Dobra Zła

A B C D



A. DOSKONAŁA POSTAWA.

1. Głowa wprost nad klatką piersiową, biodrami i stopami.
2. Klatka piersiowa wprzód i do góry.
3. Brzuch wciągnięty lub płaski.
4 Plecy: wygięte swykłe, nie przesadzone,

B. DOBRA POSTAWA.

(Porównaj z ryc. A.)

1. Głowa zabardzo wprzód.
2. Klatka piersiowa niedość wprzód i do góry wysklepiona.
3. Brzuch, bardzo mała zmiana.
4. Plecy, bardzo mała zmiana.

C. ZŁA POSTAWA.

(Porównaj z ryc. A.)

1. Głowa wysunięta przed klatkę piersiową.
2. Klatka piersiowa płaska.
3. Brzuch wolny i naprzód wysunięty.
4. Krzywe plecy przesadzone.

D. ZUPEŁNIE ZŁA POSTAWA.

(Porównaj z ryc. A.)

1. Głowa jeszcze dalej wprzód.
2. Klatka piersiowa jeszcze bardziej płaska i wprzód wysunięta.
3. Brzuch zupełnie zwolniony, wiszący.
4. Plecy, wszystkie krzywe bardzo przesadzone.

A. SAŁAMAŃCZUK, LWÓW.

Miejsca organizmu szczególnie na obrażenia wystawione i ich znaczenie w sporcie.

I.

Organizm ludzki, to arcydzieło przyrody, możemy śmiało porównać z twierdzą. Twierdza ta stale oblężona przez licznych wrogów, musi toczyć walkę od kolebki, do późnej starości, a walka ta tem większych wysiłków wymaga, że wróg bardzo często ledwie znany lub też zgoła niewidzialny. Łatwo zrozumieć, że twierdza w tym wyadku, musi być wyposażona w niezliczoną ilość aparatów, których zadaniem jest walczyć z danym wrogiem, przyciągając jednak i organizm w całości dla zniszczenia wroga i utrzymania życia.

To arcydzieło przyrody, tę twierdzę, czekają w okresie jej życia dwie możliwości: 1. Twierdza ulegnie wrogowi, który z zewnątrz wdarłszy się do jej wnętrza, niszczyć będzie kolejno jej ochronne i do życia potrzebne aparaty-narządy. 2. Twierdza, wskutek zniszczenia i zmniejszonej odporności, z powodu starości ulegnie śmierci z wyczerpania.

Cóż uczynić należy, ażeby twierdzę utrzymać i ochronić od zniszczenia, tak w pierwszym, jak i drugim wypadku? Czy istnieje możliwość walki zwycięskiej z wrogiem lub też czy okres zniszczenia i zmniejszonej starczej odporności nie da się przesunąć na okres możliwie jak najpóźniejszy?... Czy istnieją środki, któreby gwarantowały sprawność twierdzy-organizmu?...

Bezwzględnie środki takie istniały i istnieją, a i liczba ich stale zwiększa się. Środki te są zdobyczą medycyny, która wieki całe, mozolnie nad niemi pracowała.

Pomijamy cały ich szereg, a zatrzymujemy się nad środkiem, który u wszystkich wzbudził zainteresowanie z chwilą, gdy rola jego została należycie zrozumiana i w odpowiedni sposób wykorzystana.

Środkiem tym jest wychowanie fizyczne i sport.

Wychowanie fizyczne i sport mają dać rękojmię, że twierdza-organizm ostoi się nawale nieprzyjacielskiej możliwie jak najdłużej. I gdy wychowanie fizyczne ma na celu stopniowe poznawanie i uzupełnianie braków i mniej pewnych miejsc twierdzy-organizmu, to sport po uzyskaniu pewnej siły i odporności, ma na celu sprawność tą utrzymać na odpowiedniej wysokości, a nawet ją stale — zresztą do pewnych granic — zwiększać.

Wiemy dalej, że każdy wróg usiłuje za wszelką cenę zdobyć plan czy rozkład twierdzy. Wtedy tylko bowiem może liczyć on na pewność zwycięstwa, gdy opanowawszy plan znajdzie miejsce, w którem spodziewa się mniejszego oporu. Każdy zaś dowódca twierdzy, dąży do tego, ażeby dokładnie zapoznać się z każdym szczegółem w planach czy w budowie twierdzy, nie wie bowiem, w którem miejscu wróg będzie nacierał. Jeżeli zaś nie będzie dokładnie obeznany z twierdzą, nie będzie mógł zorjentować się i odpowiednio przeciwdziałać z chwilą dostania się wroga w jej obręb.

I czyż musimy sięgać aż do takiego przykładu?... Czyż w życiu codziennem nie znajdziemy bardziej odpowiednich?

Poznać i zrozumieć budowę twierdzy-organizmu, przynajmniej w ogólnych zarysach, powinno być obowiązkiem każdego, a przedewszystkiem zaś tych, którzy uważają wychowanie fizyczne i sport jako konieczny czynnik do podniesienia sprawności organizmu.

Są przecież dziedziny sportu, gdzie znajomość budowy organizmu ludzkiego jest wprost koniecznością, jak np. boks i jiu-jitsu. Znajomość bowiem budowy organizmu ludzkiego pozwoli mieć zawsze nad przeciwnikiem przewagę, a i pozwoli zawsze „wyczuć" słabe jego miejsce.

Nie dba o tę znajomość szkoła, lub też dba w bardzo nieznacznym stopniu, nie dbają zgoła o to ludzie, którzy w klubach sportowo młodzież wychowują.

Nieznajomość zaś ta, mści się niejednokrotnie w życiu. Nie mając pojęcia i niedoceniając wartości swego organizmu w dobrej wierze powierzają swe zdrowie, a często i życie szarlatanom i innym zbrodniarzom. Wprost zrozumieć nie można, jak często ludzie ci zdolni są, bez namyślenia, powierzyć i życie swe tym zbrodniarzom i żadne tłumaczenia tu nic nie mogą zdziałać; podczas gdy ludzie ci nigdy zegarka swego nie powierzą dla naprawy kowalowi. Byłoby tu wdzięczne pole do uświadomienia szerokich mas młodzieży, wszczepiania zasad higjeny ogólnej jak i sportowej.

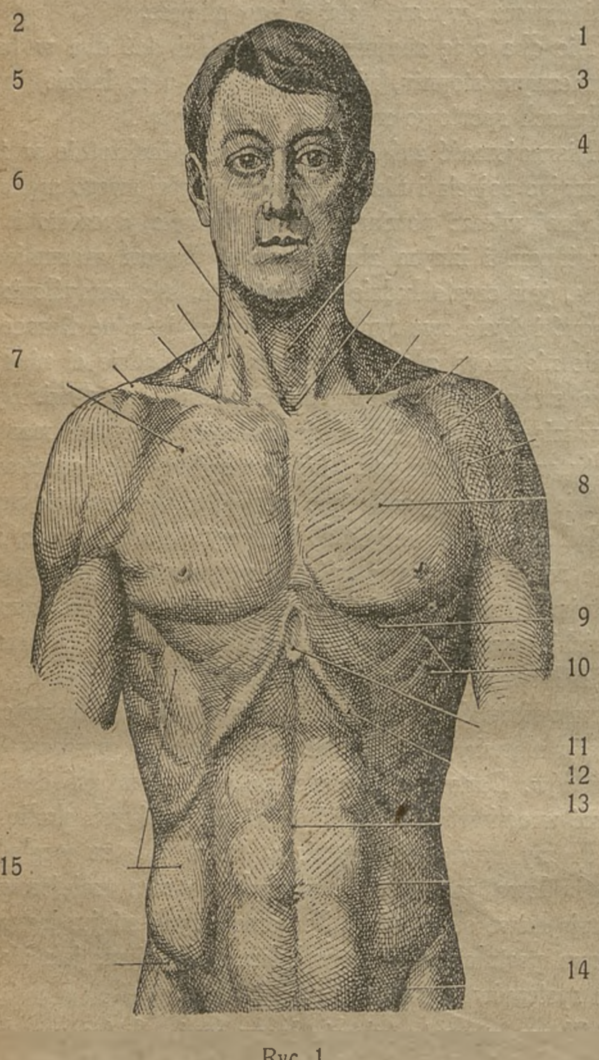
Nie wdając się w drobne szczegóły, starajmy się poznać, względnie zorjentować co do budowy ciała ludzkiego, zwracając uwagę na rzeczy, które przy zewnętrznym oglądaniu organizmu ludzkiego, niejako na pierwszy rzut oka zwracają na siebie uwagę. To zewnętrzne zorjentowanie się przekona nas z łatwością, że całą zewnętrzną powierzchnię ciała można podzielić na pojedyncze odcinki i pola; że w znacznym stopniu ułatwią zapamiętanie rozmieszczenia poszczególnych narządów. Dane statystyczne, pozwolą nam zaś dokładnie ocenić wrażliwość i częstość obrażeń niektórych okolic ciała.

Mamy pewne okolice ciała, które tak ze względu na swą budowę, jakoteż i ze względu na swe umiejscowienie, ulegają łatwo obrażeniom. Znajomość tych miejsc jest zasadniczym postulatem każdego boksera, jui-jitsu, jak i wszelkich systemów obronnych.

Głowę z resztą tułowia łączy szyja, która ma kształt krótszego lub dłuższego (zależnie od typu budowy) walca. Poza małżowiną uszną, tak z prawej jak i z lewej strony, znajduje się wyrostek sutkowy, który z łatwością można wyczuć jako wyniosłość kostną, tuż za małżowiną. Od wyrostków sutkowych biegną ku przodowi i dołowi mięśnie mostkowo-obojczykowo-sutkowe (ryc. 1), które razem ze szczęką dolną tworzą trójkąt, zwrócony podstawą ku górze, a szczytem do mostka klatki piersiowej; w tym trójkącie wystaje u mężczyzny t. zw. jabłko Adama, czyli krtań, później zaś w linji środkowej ciała, jako przedłużenie krtani, wyczuć można tchawicę, utworzoną z pierścieni chrzęstnych.

Górną granicę tułowia, stanowi prawy i lewy obojczyk; w środku uzupełnia granicę górny brzeg mostka. U ludzi chudych i wyniszczonych, wystają one silnie pod skórą, wskutek czego zaznaczają się wybitnie dołki pod- i nadobojczykowe. Nad górnym brzegiem mostka, znajduje się w dolnej części wspomnianego już wyżej trójkąta, zagłębienie, w którem palcem, bardzo często, wyczuć możemy tętnienie ▾

Na klatce piersiowej w linji środkowej możemy wyczuć, bezpośrednio pod skórą, części składowe mostka. Ponieważ trzon mostka, jest do górnej części zwanej rękojeścią nachylony pod kątem rozwartym ku tyłowi, dlatego w miejscu ich połączenia, powstaje wyniosłość, zaznaczająca się na powierzchni. Po obu stronach mostka znajdują się mięśnie piersiowe większe, mniej lub silnie wykształcone, a sięgające prawie do piątego żebra.



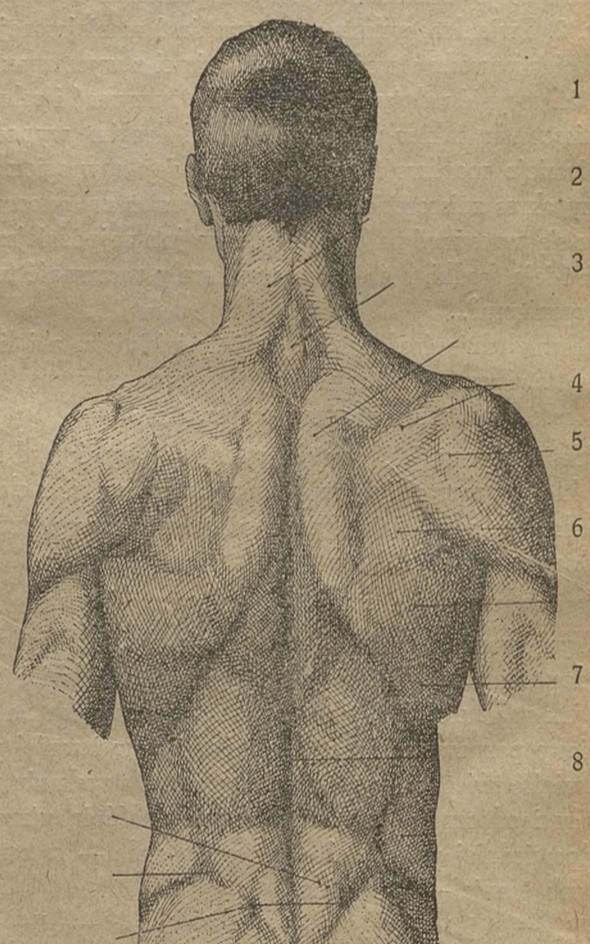
Ryc. 1.

1. T. zw. jabłko Adama. 2. Mięsień mostkowo-oboczykowo-sutkowy. 3. Dołek szyjny, nadmostkowy. 4. Obojczyk. 4. Dołek nadobojczykowy. 6. Przednia część mięśnia kapturowego. 7. 8. 9. Mięsień piersiowy większy. 10. Mięsień zębaty przedni. 11. Wyrostek mieczykowaty mostka. 12. Łuk żebrowy. 13. Brózda oddzielająca mięśnie prawej i lewej strony. 14. Więzadło pachwinowe. 15. Mięsień skośny brzucha zewn.

Na brzuchu przy napiętych powłokach, zaznacza się granica między mięśniem prostym brzucha, prawym i lewym. Nieco powyżej środka tej granicy, leży pępek. U ludzi z silnie rozwiniętymi mięśniami prostymi brzucha, zaznaczają się jeszcze poprzeczne linijne zagłębienia, odpowiadające ścięgnistym wstawkom w przebiegu włókien mięsnych. Ku dołowi skośnie przebiegające brózdy pachwinowe, które odpowiadają przebiegowi więzadeł tej samej nazwy, odgraniczają tułów i kończyny dolne.

Przy oglądaniu tylnej powierzchni ciała ludzkiego, zwraca przedewszystkiem uwagę brózda, przebiegająca w linji środkowej od góry ku dołowi, a odpowiadająca kręgosłupowi. Jaką rolę odgrywa kręgosłup, pisało się wiele w poprzednich artykułach np. Dr. Aleksiewicza i t. d., tak że powtarzać nie ma potrzeby. Zwrócić należy tylko uwagę, że bardzo wielki procent zniekształceń organizmu, tak dziecka, jak i człowieka dorosłego, bierze swój początek w nieprawidłowościach kręgosłupa. Do wytworzenia zaś brózdy odpowiadającej przebiegowi kręgosłupa, bierze udział cały szereg mięśni, głównie jednak powierzchowna warstwa mięśni długich. (Ryc. 2).

Na karku, w linji środkowej ciała, w przebiegu kręgosłupa zauważymy sterczący pod skórą wyrostek kolczysty, siódmego kręgu szyjnego: jest to t. zw. krąg wystający, który może służyć, w razie potrzeby, za doskonały punkt orjentacyjny. Kark zaś sam, stanowiący przejście z głowy do tułowia, jest utworzony głównie przez silnie rozwinięty — przedewszystkiem u siłaczy — mięsień czworoboczny, czyli — jak go dawniej nazywano — kapturowy.



Ryc. 2.

1. Mięsień kapturowy (część górna). 2. Krąg wystający (siódmy szyjny). 3. Mięsień kapturowy. 4. Grzebień łopatki. 5. Mięsień naramienny. 6. Mięsień łopatki. 7. Mięsień najszerszy grzbietu. 8. Brózda biegnąca w miejscu odpowiadającemu położeniu kręgosłupa.

Poniżej kręgu wystającego, przy obmacywaniu w linji środkowej, wyczuć można cały szereg wyrostków kolczastych kręgosłupa: nie wystają one jednak w takim stopniu jak siódmy krąg szyjny. Po lewej i prawej stronie kręgosłupa biegną — jak już wyżej wspomniano — warstwa powierz-

chowna długich mięśni kręgosłupa. Mięśnie te, szczególnie w okolicy lędźwiowej, tworzą silnie zaznaczające się wzniesienia.

Brózda, odpowiadająca grzebieniowi kości biodrowej, odgranicza ku tyłowi grupę mięśni pośladkowych.

Na tylnej powierzchni tułowia, zaznaczają się jeszcze w całości łopatki, podzielone przez grzebień łopatki, który biegnie prawie że poprzecznie.

Szerokość w ramionach, mierzona na tylnej powierzchni ciała, wykazuje największy wymiar poprzeczny organizmu, tak u mężczyzn, jak i u kobiet. Najmniejszy wymiar poprzeczny, znajduje się tuż pod klatką piersiową i uderza szczególnie małemi wymiarami u kobiet, nawet bez posługiwania się gorsetem.

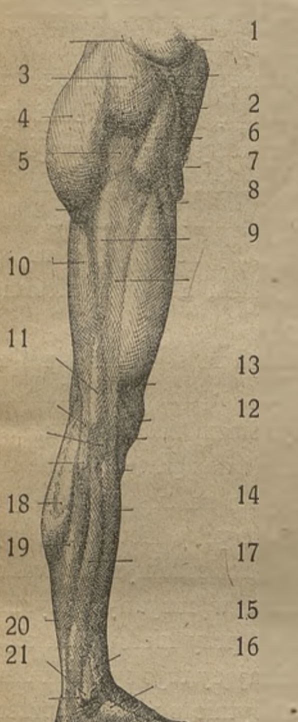
Dla uzupełnienia obrazu, a szczególnie ze względu na masaż sportowy, podajemy ryciny, przedstawiające przebieg mięśni na kończynach górnych i dolnych (ryc. 3 i 4).

Na kończynie górnej, uderza przebieg mięśnia naramiennego, który ma kształt greckiej litery delta, stąd też tak i nazwany. Jeden przyczep jego znajduje się na przedniej i tylnej ścianie klatki piersiowej, drugi na ramieniu. Pod nim znajduje się jama pachwowa, mieszcząca ważne pnie nerwowe i wielkie naczynia krwionośne. Uszkodzenie jej, może poważnie zagrażać życiu, (ryc. 5).

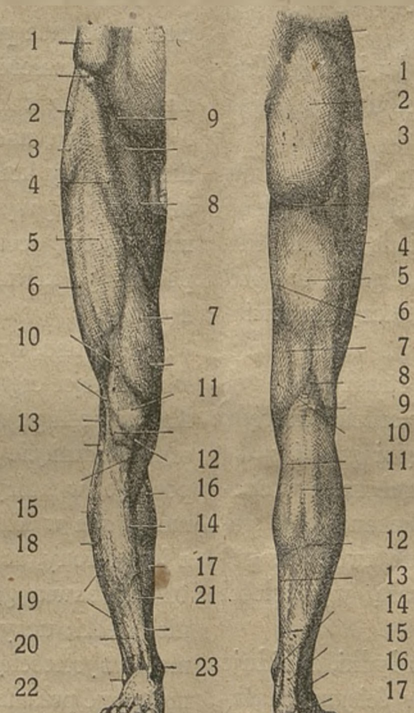
Mięśnie, przebiegające wzdłuż ramienia, dzielimy na dwie grupy: przednią t. zw. grupę zginaczy stawu łokciowego i tylną t. zw. grupę prostujących staw.

Z pierwszej wymienimy tylko mięsień dwugłowy, szczególnie silnie rozwinięty u siłaczy i ludzi uprawiających gimnastykę niemiecką, starego systemu.

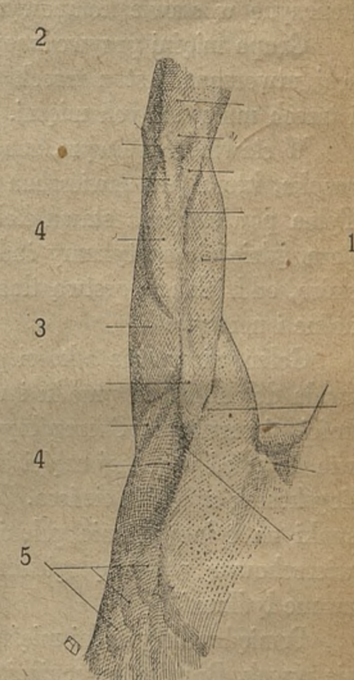
W drugiej połowie, a więc mięśni prostujących, mamy silny mięsień trójgłowy, którego jeden przyczep dochodzi silnym pasmem do tylnej powierzchni łokcia. Grupa mięśni zginających i prostujących, oddzielona jest rowkiem zewnętrz-



Ryc. 3.



Ryc. 4. A. B.



Ryc. 5.

1 Mięsień skośny brzucha zewnętrzny. 2. Więzadło pachwinowe. 3. 4. Mięsień pośladkowy. 5. Krętarz wielki. 6. Mięsień napinający powięź szeroką. 7. Mięsień krawiecki czyli m. najdłuższy uda. 8. 9. Mięsień czworogłowy uda. 10. 11. Mięśnie zginające kończynę w stanie kolanowym. 12. Rzepka. 13. Ścięgno mięśni prostujących kończynę. 14. 15. 16. Przednia grupa mięśni goleni prostujące stopę. 17. Grupa boczna mięśni goleni t. zw. mięśnie nawrotne stopy. 18. 19. 20. Grupa tylna mięśni goleni zginających stopę. 20. Ścięgno Achillesa. 21. Kostka zewnętrzna. 8. 9. Mięśnie te należą do grupy mieśni prostujących.

A. Mięsień skośny brzucha zewnętrzny. 2. Mięsień pośladkowy środkowy. 3. Mięsień napinający powięź szeroką. 4. Mięsień krawiecki czyli m. najdłuższy uda. 5. 6. 7. Mięśnie prostujące kończynę. 8. Mięśnie prowadzące kończynę do linji środkowej. 9. Więzadło pachwinowe 10. Ścięgno mięśni prostujących kończynę. 11. 12. Górny i dolny biegun rzepki. 13. Ścięgno mięśnia zginającego kończynę w stawie kolanowym. 14. Krawędź kości piszczelowej. 15. 16. 17. Mięśnie zginające stopę. 18. Mieśnie nawrotne stopy. 19. 20. 21. Mięśnie prostujące stopę. 22. Kostka zewnętrzna. 23. Kostka wewnętrzna.

B. 1. 2. Mięsień pośladkowy. 3. Kręterz wielki. 4. Mięsień z grupy prostujących kończynę. 5. Tylna grupa mięśni zginających kończynę w stawie kolanowym. 6. Mięsień z grupy przywodzących udo ku płaszczyźnie środkowej. 7. Grupa tylna mięśni zginających kończynę w stanie kolanowym. 8. Dołek podkolanowy. 9. Mięsień z grupy zginających kończynę w stawie kolanowym. 10. Przyczepy mięśnia z grupy zginających kończynę, prowadzącego do linji środkowej i mięśnia prostującego kończynę. 11. 13. Mięśnie zginające stopę. 12. Miejsce przejścia mięśnia brzuchatego łydki (z grupy mięśni zginających stopę) w ścięgno Achillesa. 14. Kostka wewnętrzna. 15. Ścięgno Achillesa. 16. Kostka zewnętrzna. 17. Pięta.

1. Mięsień dwugłowy. 2. Łokieć. 3. 4. Mięsień trójgłowy. 4. Mięsień najszerszy grzbietu. 5. Mięsień zębaty przedni.

Mięsień dwugłowy ramienia jest mięśniem zginającym, mięsień trójgłowy mięśniem prostującym staw łokciowy.

nym i wewnętrznym; w tym ostatnim można wyczuć pulsację naczyń tętniczych.

Inne mięśnie kończyny górnej służą głównie do poruszania palców, jak widać to na załączonych rycinach.

Na kończynach dolnych. przebieg mięśni jest nader plastycznie zaznaczony i nie przedstawia większych trudności w orjentacji.

Mięśnie uda, dzielimy na trzy grupy, tak ze względu na ich ułożenie, jak i ich czynność fizjologiczną. Przednią grupę tworzą mięśnie prostujące kończynę, grupę przyśrodkową — mięśnie przywodzące kończynę ku dołowi, tylną — mięśnie zginające kończynę w stawie kolanowem.

Na przedniej powierzchni uda, mieści się silny mięsień czworogłowy jak i mięsień krawiecki, cechujący się charakterystycznym swym przebiegiem. Na bocznej powierzchni uda, leżący krętarz wielki, (leży na wysokości stawu biodrowego) nie zmienia swego położenia przy ruchach nogi.

Na tylnej powierzchni, leży grupa mięśni zginających kończynę w stawie kolanowym.

Grupa mięśni przywodzących kończynę ku linji środkowej utworzona jest z trzech większych i silniejszych, jak i trzech mniej silnych mięśni.

W stawie kolanowym, znajduje się tuż pod skórą t. zw. rzepka, która jest zawieszona między kośćmi uda i goleni. Tylna powierzchnia stawu kolanowego posiada kształt trapeza, gdzie nie spotykamy żadnych mięśni, a gdzie tuż pod skórą, oddzielone warstwą tłuszczu, biegną naczynia krwionośne i nerwy.

Goleń, utworzona z kości piszczelowej i strzałkowej, pozwala dokładnie od przodu i wewnątrz, stwierdzić krawędź kości piszczelowej. Szczególny przebieg mięśni goleni sprawia, że goleń w górnej części jest znacznie grubsza, a w okolicy kostek znacznie cieńsza. Wyraźnie zaznaczane są te stosunki na tylnej stronie goleni, gdzie mięśnie tworzące powierzchowną warstwę zginaczy stopy, tworzą wyniosłości zwane łydkami.

Pomiędzy brzuścami mięśni brzuchatych łydki, znajduje się rowek. Brzuśce te poniżej przechodzą w ścięgno zdążające do pięty, stąd też i zwane ścięgnem piętowem Achillesa.

Prócz mięśni przednich, prostujących stopę, tylnych — zginających, mamy jeszcze boczną grupę mięśni t. zw. nawrotnych.

Na dolnym końcu goleni, zaznaczają się dwie wyniosłości kostne, t. zw. kostka przyśrodkowa i boczna.

Bliższe szczegóły, odnoszące się do przebiegu powierzchownych mięśni kończyny górnej i dolnej, uwidaczniają nader szczegółowo załączone ryciny zaczerpnięte z „Anatom. artistique“ Richera.

II.

Doświadczenie uczy, że każdy człowiek ma miejsca, które specjalnie narażone są i wrażliwe na obrażenia. Rzecz tę znano już przed wiekami i tu należy dopatrywać się źródła podań i legend o nadludzkich bohaterach. Wszyscy oni są odporni na wszelkiego rodzaju obrażenia, któreby mogły zagrażać ich życiu. U każdego jednak znajduje się przecież miejsce, którego obrażenie równa się śmierci bohatera. Pięta Achillesa, jako jedyne miejsce wrażliwe na obrażenie, weszło w przysłowie i oznacza słabe miejsce, specjalnie wrażliwe na bodźce fizyczne czy psychiczne.

Każdy bezwzględnie człowiek, dziś świadomy jest, że jakiekolwiek miejsce organizmu może być punktem wyjścia schorzenia, które pociągnąć może za sobą i utratę życia. Jak często, nieznaczna rana na palcu lub głowie może być puktem wyjścia groźnego zakażenia. Są jednak pewne miejsca w organiźmie, które jak już poprzednio zaznaczono — ze względu na swe położenie, i ze względu na umiejscowienie nader ważnych narządów w pewnym miejscu, każdej chwili są nader poważnie zagrożone.

Rozróżnić jednak musimy miejsca, obrażenie których nader, wprawdzie zagraża życiu, zdarza się jednak stosunkowo rzadko, dzięki korzystnemu umiejscowieniu (np. serce) od miejsc łatwiej dostępnych i wskutek tego częściej narażone na groźne obrażenia (głowa).

Serce uchodzi ogólnie za narząd, uważany siedliskiem życia i wszelkich przejawów życiowych.

W szermierce miejsca te szczególnie wrażliwe, czy też narażone na obrażenia ochrania się w odpowiedni sposób: a więc oczy, naczynia krwionośne tętnicze na szyji i skroniach, stawy kończyn górnych i serce. Jaka różnica istnieje między raną wywołaną przez zranienie mięśnia, a skaleczeniem tętnic, ocenić możnaby choćby ze względu na sposób powolnego krwawienia w mięśniach, a silnym strumieniem z tętnic.

Jiu-Jitsu, opiera się w całości na stwierdzeniu i znajomości miejsc organizmu, szczególnie wrażliwych na obrażenia. Każdy posługujący się tym systemem zna miejsca, których samo dotknięcie sprawia wielkie i dolegliwe boleści; on zna pozycje, w których organizm tylko na krótką chwilę trwać może; zna w końcu miejsca, które przy niewielkim wysiłku z jego strony, uczynić mogą wroga niezdolnym do walki, czy też pozbawią go życia. Wysiłek wymagany przytem jest nie wielki; uczy walczyć pewnie przy kierowaniu się rozumem i bystrością zmysłów. Nieznający tego systemu olbrzym, może być pokonany, nawet bez zbytniego wysiłku, przez człowieka słabo fizycznie rozwiniętego.

Miejsca te przedewszystkiem atakuje, posługujący się tym systemem. Głównym takiem miejscem, przedewszystkiem atakowanym jest k r t a ń. Odpowiednio wykonany chwyt krtani dwoma palcami odbiera możność oddechania atakowanemu, a więc obezwładnia przeciwnika odpowiednio do zaciśnięcia na krótszy lub dłuższy okres. Uderzenie, choćby brzegiem palców lub dłoni na t. zw. jabłko Adama, poza strasznym bolem, odbiera lub utrudnia w znacznym stopniu mowę, zdolność połykania i oddechania.

Również bardzo bolesnem jest ucisk na dołki poniżej uszu, po za szczęką górną; ucisk wywarty jest w tym wypadku na pnie nerwowe. Uderzenie krawędzią dłoni szyji, wywołuje obrażenia pni nerwowych; uderzenia krawędzią dłoni okolicy skroniowej, powodują wstrząs mózgu lub złamania czaski, jakoteż cały szereg innych, długotrwających obrażeń.

Uderzenia, czasem nawet niewielkiego stopnia, okolicy karku jak i razy skierowane w okolicę podbródka, powodują bardzo często śmierć, wskutek przerwania ważnego

wiązadła poprzecznego kręgu szczytowego, którego całość gwaratuje ruchy zęba kręgu obrotowego, bez urażenia rdzenia kręgowego.

Nos jest również miejscem, którego części składowe również lekko ulegają obrażeniom.

Na tułowiu, okolica nerek, jak i okolica leżąca z boku tuż pod łukami żebrowemi, uchodzą za nader wrażliwe. Uderzenia krawędzią dłoni okolicy nerkowej jak i specjalny chwyt i ucisk nogami tej okolicy, stosowany niekiedy przez siłaczy, może w następstwach swych, nawet poważnie zagrażać życiu atakowanego osobnika. Ucisk na uda, na szerokość dłoni po nad kolanem lub też na ramieniu w tej samej odległości po nad łokciem przez ucisk nerwów do kości, wywołuje bardzo bolesne i długotrwałe bóle.

CZESŁAW RĘBOWSKI.

Boks w Polsce.

Jedna z dziedzin sportów najpopularniejszych zagranicą, jak dotychczas nie znalazła dość podatnego gruntu w Polsce. Sport ten o charakterze wybitnie indywidualnym rozwija tyle zalet i cech psychicznych u zawodników, iż wartości jego nie mogą być wcale kwestjonowane.

Doskonałe przygotowanie fizyczne, polegające na usprawnieniu muskulatury boksera, jako głównego narządu ruchu; uodpornienie funkcyj płuc i serca, zwłaszcza w kierunku potęgowania i utrzymania wysiłku fizycznego w pewnem napięciu, wreszcie wzmocnienie funkcyj narządów wewnętrznych — to pierwszorzędne walory fizyczne sportu pięściarskiego. Rozwój fizyczny boksera nie idzie w parze z temi korzyściami, jakie uzyskuje pięściarz w dziedzinie psychicznej pobudowy: silna wola, szybkość decyzji, stanowczość, bogactwo i pomysłowość akcyj w walce — to są niezaprzeczalne plusy znamionujące dobrego boksera. Anglicy — przedstawiciele narodów o najwyższej kulturze cielesnej w świecie — przy klasyfikacji sportów na pierwszem miejscu stawiają boks z racji właśnie wymienionych wartości psychicznych. Jedynie rughby, biegi naprzełaj, a więc sporty zespołowe mogą w opinji Anglika dorównać temu pierwszorzędnemu sportowi. Popularność boksu potęguje się stale i sięga wszędzie tam, dokąd tylko kultura europejska dotarła wraz z reprezentantami jej, w pierwszym rzędzie — anglo-sasami.

Cały zachód — zwłaszcza anglicy, francuzi i niemcy uznają sport ten za jedną z kardynalnych i najbardziej demokratycznych dziedzin wychowania fizycznego. Niemcy posunęli się dalej w demonstrowaniu swego kultu dla ringu, uznali bowiem pięściarstwo za swój sport narodowy. Cała kultura cielesna Niemiec od pierwszych kroków adepta, aż po laury mistrza ma swój wyraz w przesadnem doszukiwaniu się pierwiastków odrodzeńczych w kunszcie bokserskim. Spotykamy się tutaj wprost z faktem przesubtelnienia niemców na punkcie oceny sportu jako środka w wychowaniu młodej generacji. W zwycięskim swym pochodzie boks dotarł do nas i w sferach sportowych spotkał się z dużym entuzjazmem tak, jak szereg innych sportów importowanych. Pomimo kilkunastu conajmniej lat dość życzliwego ustosunkowania się do ringu młodzieży sportowej, prasy i stowarzyszeń wychowania fizycznego — nie można jednak uznać dotychczasowego rozwoju boksu — za całkiem pomyślny.

Całkiem dobre wyniki Stankiewicza (Stanley) na deskach Ameryki, nierzadkie zwycięstwa nad dobrą klasą niemiecką („Heros“ z Berlina) bokserów Poznania i Łodzi, wreszcie uzdolnienia nasze na polu wielu sportów pokrewnych boksowi (zapaśnictwo) — predystynują najzupełniej nas do osiągnięcia choćby średniej klasy europejskiej. Boks polski jednak po kilku latach pięknego rozwoju przeżywa od roku pewien kryzys. Pewna poprawa jakościowa czołowych bokserów polskich, zarówno amatorów, jak mniej licznych zawodowców, nie może być dokumentem, świadczącym o podniesieniu się poziomu pięściarstwa polskiego.

W każdej dziedzinie sportów maksymalny poziom ich jest dostępny tylko dla pewnej, uprzywilejowanej grupy; grupa ta jednak wypływa z masy średnich i lepszych zawodników. Jednostki, o ile reprezentują sport danego państwa, są tylko wykwitem całej masy zawodników — niemal równorzędnych.

Sport bokserski w Polsce liczy zaledwie kilkudziesięciu, a w najlepszym wypadku kilkuset (łącznie z Górnym Śląskiem) zawodników o możliwym poziomie technicznym. Rozwój boksu wszerz jest niemal niedostrzegalny. Śmiało rzec można, iż bez bokserów z Górnego Śląska barw polskich mogłoby bronić zaledwie kilka par rękami Poznania i Łodzi, a maximum kilkanaście.

Rozwój każdego sportu uzależniony jest od szeregu czynników, które w pewnej części tylko są sportowej natury. Boks np. łączy w sobie ma-

ximum wartości fizycznych, psychicznych, a nawet socjalnych. Niemniej jednak boks, podobnie jak rughby, nie znalazł dróg dla swego rozwoju. Czynnikiem niemniej ważnym niż istotna wartość sportu jest i stosunek sfer sportowych do danej dziedziny.

Należy stwierdzić, iż boks w Polsce jak dotychczas, nie znalazł dostatecznego zrozumienia. Zasada przyjmowania przez nas bez zastrzeżeń wszystkiego, cokolwiek trąci zagranicą nie znalazła tym razem potwierdzenia. Jakiekolwiek negatywy możnaby w boksie znaleść — te są znane i kolportowane skwapliwie przez przeciwników ringu.

„Boks jest sportem brutalnym, obliczonym głównie na zmasakrowanie przeciwnika w sposób i w formie bardzo niekulturalnej“. Teoretycy i widownią sportowa — dopatrują się poza niehumanitarnemi formami walki na ringu pierwiastków nieestetycznych. Poprzez pryzmat więc niechęci i balastu podobnych zarzutów, najmniej sportowej natury, ukazuje się niewyraźny horyzont boksu polskiego. Trudno nie uznać pewnych objekcyj za słuszne, jak np. system sędziowania na ringu, polegający na ocenie przewagi stron na zasadzie liczby trafień w dozwolone miejsca przeciwnika, a przedewszystkiem hołdujący knock-down'om, knock-out'om. Jakkolwiek niejeden z fizjologów pokusi się o próbę gloryfikowania nawet zwycięstwa, okupionego za cenę „chwilowego jedynie“ oszołomienia przeciwnika i nie dopatrzy się żadnych ujemnych stąd następstw dla organizmu — to jednak opinja sfer lekarskich przemawia w większości wypadków za tem, iż „oszałamiania“ sportowca nawet na kilkanaście sekund — rysują stale i systematycznie rysy w zdrowej strukturze sportowca.

O system sędziowania w boksie kruszono już pióra od lat kilkudziesięciu, lecz, jak dotychczas, bezskutecznie. „Wykończenie“ przeciwnika w tym wypadku jest niewątpliwym znakiem przewagi jednego boksera nad drugim i żadnym innym systemem nie da się zastąpić dotychczasowego sposobu punktowania i kwalifikowania zwycięzcy. Zagranica pogodziła się dawno z tym względem technicznej raczej natury, zdjęła już w zaraniach boksu szkła krytyki nieprzejednanej dla tego systemu. — U nas świat sportowy, a jeszcze bardziej prasa codzienna, wypowiedziały walkę temu sportowi, bądź też potraktowały sport bokserski za atrakcję wówczas ważną o ile występują na widowni osobistości pokroju Dempsey'a, Tunney'a, bądź też niewygasłego jeszcze Carpentiera.

Bez wydatnej propagandy boksu na łamach pism codziennych, bez stałego i źródłowego uświadamiania mas o wartości istotnej boksu — dotychczasowy rozwój pięściarstwa będzie dalszem karleniem rośliny rachitycznej.

Mamy tak dobrany i fizycznie predystynowany materjał ludzki, iż ramy ogólnego doboru sportów powinniśmy jaknajbardziej rozszerzyć; dotyczy to zwłaszcza sportów demokratycznych, a więc tanich i dla przeciętnego kandydata na sportowca dostępnych.

Problem profesjonalizmu w boksie, gnębiący już rozwój kilku gałęzi sportów w Polsce, zdaje się na okres dłuższy dla boksu niegroźny. Doświadczenia pseudo-amatorów poznańskich, sięgających po laury, a raczej profit pieniężny na deskach ringu są bardzo cenne.

Tak jak profesjonalizm w piłce nożnej Austrji, Węgier stał się z jednej strony powodem upadku ogólnej klasy państwowej piłki nożnej, a z drugiej podważył finanse klubów, stając się synonimem ruiny danej gałęzi sportu — tak pięściarstwo jako środek zarobkowania pierwszych naszych profesjonałów przyniosło im dużo rozczarowania, najmniej sławy, a największą szkodę młodemu ruchowi bokserskiemu.

Ośrodki wychowania fizycznego doceniły należycie znaczenie sportu bokserskiego i poza niestrudzoną pracą kilku jednostek i klubów stały się jedynemi bodaj centrami propagandy i organizacji pięściarstwa.

Pięściarstwo polskie na drodze do swego rozwoju znalazło mało poparcia i zrozumienia, najmniej wciągnęło stosunkowo młodzieży, należy też do dziedzin sportów w Polsce po macoszemu traktowanych. Kilkadziesiąt tysięcy dzielnych, młodzieńczych ramion dorzuciłoby może niejednego listka do naszego skromnego wieńca laurowego.

W ogólnym rozmachu życia sportowego przedolimpijskiego oby i boks wypłynął na powierzchnię zainteresowań społeczeństwa — doszukującego się przez wychowanie fizyczne dróg do regeneracji młodzieży doby bieżącej.

Nowe przepisy koszykówki.

Przepisy gry w piłkę koszykową, zatwierdzone przez Komisję Okręgowego Warszawskiego Związku Gier Ruchowych — opracowane przez p. A. Fiedorowicza.

Boisko i przyrządy.

Boisko, które stanowi teren gry, może się mieścić zarówno w sali jak i pod gołem niebem. Wymiary od 11 × 18 m. do 14 × 28 m. (wymiar klasyczny). Boisko ma kształt prostokąta, ograniczonego wyraźnemi linjami szerokości 5 cm. Mniejsze boki prostokąta nazywają się linjami koszowemi, większe zaś linjami bocznemi. Koło zaczęcia o promieniu 61 cm. znajduje się pośrodku boiska. Naokoło boiska winien istnieć pas wolnego terenu szerokości przynajmniej 1 m.

Kosze stoją wewnątrz boiska w odległości 61 cm. od środka linji koszowej. Kosz stanowi pierścień żelazny o średnicy 46 cm zrobiony z pręta żelaznego okrągłego (nie sztabki) grubości od 1 do 1½ cm. Pierścień powinien być zaopatrzony w siatkę sznurkową, otwartą u dołu, długości od 20 do 30 cm.

Kosz jest przytwierdzony prostopadle, nóżką długości 16 cm. do tablicy drewnianej, gładkiej, prostokątnej o wymiarze 122 cm. długości poziomej na 184 cm. wysokości pionowej. Nóżka, trzymająca kosz, znajduje się o 30 cm. od dolnej — a 61 cm. od bocznych krawędzi tablicy. Kosz znajduje się na wysokości 3 m. 5 cm od poziomu ziemi i ma być do niej równoległy.

Tablica drewniana, z desek zbitych poziomo gładka, malowana na kolor biały, znajduje się na jednej lub dwóch mocnych słupkach drewnianych, wkopanych w ziemię; wyjątkowo tylko może być przymocowana do ścian sali i to nie może ściśle do ścian przylegać. Między powierzchnią ściany a powierzchnią tablicy musi być conajmniej 5 cm. wolnej przestrzeni. Słupki winny posiadać 10 × 8 cm. i są zwrócone szerszym bokiem do boiska.

Piłka musi być ze skóry z pęcherzem gumowym, obwód jej wynosi od 75 do 80 cm., waga 570 do 650 gr. Musi to być specjalna piłka do gry w piłkę koszykową: wyjątkowo tylko sędzia może godzić się na grę zwykłą futbolówką, przyczem musi ona posiadać wyżej podane wymiary. Nie wolno używać piłki z karbami.

W grach o mistrzowstwo, obowiązek dostarczenia piłki ciąży na drużynie gospodarzy.

Pola rzutu karnego znajdują się pod obydwoma koszami. Ograniczone są dwoma linjami równoległemi, poprowadzonemi prostopadle do linji koszowej, w odległości 1 m. od jej środka z każdej strony, oraz kołem o promieniu 2 m., zatoczonym ze środka znaku rzutu karnego.

Znak rzutu karnego, jest to linja 61 cm. długa, równoległa do linji koszowej, oddalona od jej środka o 5 m. 24 cm. (pole rzutu karnego przypomina swym rysunkiem rysunek kolby chemicznej).

Gracze.

Drużyna składa się z 5 graczy i maximum dwóch zastępców. Jedynym jej reprezentantem jest kapitan. Winien on przed meczem podać nazwiska swych graczy sędziemu na kartce papieru. On jeden ma prawo prosić sędziego o wyjaśnienie swych decyzji.

Zmiana gracza jest dozwolona zawsze w czasie przerwy, w czasie gry zamiana jest dozwolona wyłącznie wskutek kontuzji gracza, przyczem gracz kontuzjowany, o ile został zamieniony przez zastępcę, może powrócić na boisko dopiero w czasie przerwy. Wolno zamienić graczy tylko na tych zastępcow, których nazwiska zostały przed meczem podane sędziemu do wiadomości.

O zamianie gracza należy zawsze powiadomić sędziego i kapitana drużyny przeciwnej. Na miejsce gracza wykluczonego z gry przez sędziego zastępca wchodzić nie może.

O ile wskutek wypadku, lub wykluczeń przez sędziego, lub innych przyczyn, drużyna zostanie zdekompletowana do liczby trzech graczy, sędzia przerywa grę i ogłasza zwycięstwo drużyny przeciwnej (valk - ower). W razie jednoczesnego zdekompletowania obu drużyn do liczby trzech graczy każda, przerywa grę. Związek wyznaczy w tym wypadku dogrywkę. Sędzia winien zawsze przerwać grę na prośbę kapitana drużyny, wskutek chwilowej niezdolności do gry któregoś z graczy, czy to wskutek kontuzji, czy innej przyczyny, np. defektu garderoby. Winien wówczas odliczyć czas, o ile jednak przerwa się przedłuża, a są zastępcy, sędzia może zażądać wstawienia zastępcy, a w razie odmowy podjąć grę na nowo.

Czas gry.

Gra trwa 2 razy po 20 minut z przerwą 10 minutową, w czasia której następuje zmiana boisk.

W rozgrywkach szkolnych i towarzyskich może trwać 4 razy po 10 minut z przerwami 2, 5 i 2 minuty i zmianą boisk w czasie wielkiej przerwy.

Czas zużyty na wypadki nieprzewidziane (kontuje, specjalnie dalekie wybicia piłki lub jej uszkodzenie) winien być odliczony.

Cel gry.

Celem gry jest wrzucenie piłki do kosza drużyny przeciwnej. Kosz jest zdobyty, gdy piłka całym swym obwodem przejdzie przez pierścień.

Prawidła gry.

Grę prowadzi się rękoma. Nie wolno odbijać piłki pięścią i kopać jej nogami (za nogę uważa się

część nogi od kolana do stóp włącznie). Nie wolno biegać z piłką dłużej niż trzy kroki (t. zw. noszenie piłki), to znaczy, że piłka złapana winna być wyrzucona w chwili maximum 2-go kroku. Wolno piłkę prowadzić dowolną ilość kroków, tocząc ją po ziemi jedną ręką, lub kozłując jedną ręką bez zmiany rąk, lecz złapana oburącz powtórnie piłka winna być oddana innemu graczowi lub strzelona do kosza. Ten sam gracz może ją złapać tylko wtedy, gdy dotknęła ona przynajmniej innego gracza, lub uderzyła o tablicę. Nie wolno piłki wydzierać oburącz, nie wolno pchać przeciwnika z tyłu całym ciałem, nie wolno odpychać rękami, przytrzymywać rękami, podstawiać nóg, odpychać gracza brutalnie ciałem z przodu lub z boków, trącać gracza będącego w podskoku, chyba, że się samemu skacze do piłki. Nie wolno we dwóch atakować jednego. Utrudnianie ruchów graczowi, będącemu bez piłki jest dozwolone, lecz nie w sposób brutalny.

Kary.

A) Rzut sporny.

Rzut sporny przysądza sędzia:

1) gdy nie wie kto popełnił błąd lub przewinienie, i przy błędzie obustronnym;

2) gdy dwóch graczy wydziera sobie piłkę oburącz;

3) gdy dwóch graczy wydziera sobie piłkę prawidłowo, lecz dłużej, niż przez 3 sekundy, lub gdy chodzą z nią obaj.

Rzut sporny wykonywuje sędzia rzucając piłkę prostopadle do góry między dwóch przeciwników, którzy ostatnio byli w akcji. Muszą oni stać naprzeciwko siebie, mając jedną rękę założoną z tyłu. Piłki nie wolno im chwytać, lecz tylko odbić jednorącz i to dopiero po gwizdku sędziego. Uczestniczący w rzucie spornym mogą chwytać piłkę, lub dotykać jej powtórnie, gdy dotknie ona innego gracza.

B) Rzut wolny.

Rzut wolny przysądza sędzia:

1) gdy popełniono błąd techniczny, t. j. uderzono piłkę nogą, pięścią, gdy prowadzono ją nieprawidłowo, gdy nieprawidłowo wykonano rzut wolny lub rzut karny, gdy piłka została wyrzucona poza obręb boiska.

> Uwaga. Piłka jest za boiskiem tylko wtedy, gdy upadła na ziemię poza linję lub gdy gracz trzymający ją ma nogę lub nogi poza linją ograniczającą boisko.

2) gdy zastępca zagrał piłkę nie uprzedzając sędziego o swem wejściu na boisko.

Rzut wolny wykonywuje gracz drużyny pokrzywdzonej z dowolnego miejsca poza boiskiem, lecz naprzeciwko miejsca, gdzie zostało popełnione przewinienie. Wszyscy inni gracze muszą się znajdować w obrębie boiska. Bezpośrednio z rzutu wolnego kosz nie może być zdobyty. O ile piłka rzucona bezpośrednio do kosza przeszła przez pierścień, sędzia da rzut wolny z rogu boiska, na rzecz drużyny przeciwnej. Jeżeli piłka przejdzie przez linję koszową, to rzut wolny wykonywuje się z najbliższego rogu boiska lub z miejsca położonego naprzeciwko tego rogu.

Rzut karny.

Rzut karny przysądza sędzia za przewinienia osobiste, a więc:

1) podstawienie nogi;

2) wydzieranie piłki z tyłu oburącz (jednocześnie);

3) zatrzymywanie lub odpychanie czy też uderzenie gracza drużyny przeciwnej ręką lub nogą;

4) atak dwu na jednego.

Rzut karny wykonywuje jakikolwiek gracz drużyny pokrzywdzonej, znajdujący się w danej fazie gry na boisku. Musi on stać nogami na linji znaku rzutu karnego i nie może się ruszyć z tego miejsca póki piłka nie dotknie tablicy. Wszyscy inni gracze aż do chwili dotknięcia piłką tablicy muszą znajdować się poza obrębem pola karnego. Jeżeli wykroczy przeciwko tym przepisom gracz drużyny ukaranej, sędzia rzut powtórzy, chyba, że kosz został zdobyty; jeżeli zaś gracz drużyny, egzekwującej rzut karny, przekroczy te przepisy, sędzia da rzut wolny z rogu boiska na korzyść drużyny przeciwnej, unieważniając zdobyty ewentualnie punkt. Jeżeli w chwili zdobycia kosza z gry zostało popełnione przez drużynę, broniącą przewinienie, karane rzutem karnym, sędzia uzna punkt za zdobyty i może dodatkowo przyznać pokrzywdzonym rzut karny.

Wykluczenie z gry.

Wykluczenie do przerwy lub do końca gry jest karą najcięższą. Może być ona stosowaną za grę wybitnie brutalną lub za niesportowe, czy też ordynarne zachowanie. Sędzia może też wykluczyć gracza za uwagi pod swoim adresem lub systematyczne ignorowanie jego uwag, dotyczących przestrzegania prawideł gry. Gracz wykluczony, zastąpiony być nie może. Wykluczenie może, lecz nie musi być poprzedzone ostrzeżeniem danego gracza.

Zaczęcie gry.

Grę zaczyna się na początku każdej połowy na środku boiska. Dwaj gracze stoją naprzeciwko siebie, tak by przynajmniej jedna noga stała na linji koła zaczęcia. Muszą oni trzymać jedną rękę z tyłu. Sędzia rzuca piłkę prostopadle do góry między obu graczy i z chwilą, gdy piłka osiągnie punkt najwyższy daje znak gwizdkiem. Zaczynający grę mogą tylko odbić piłkę jednorącz. Dotknąć jej

drugi raz mogą tylko wtedy o ile dotknęli się jej obaj jednocześnie lub kolejno, lub gdy dotknął jej inny gracz.

Uwaga. Przy zaczęciu zaczynający grę na środku muszą stać twarzą do kosza przeciwnika.

Boisko losuje się przed grą i zmienia się po przerwie.

Poza zaczęciem gry, zaczyna się grę od środka gdy:

1) kosz został zdobyty;

2) piłka utknęła na pierścieniu;

3) została wybita przez rozpoczynających grę bezpośrednio poza boisko;

4) sędzia przerwał grę z przyczyn nieprzewidzianych (np. wtargnięcie publiczności, zgaśnięcie światła, przewrócenie się kosza i t. p.).

Liczenie punktów.

Kosz zdobyty z gry liczy się za 2 punkty, zaś z rzutu karnego za 1. W grach o mistrzowstwo jedna z drużyn musi uzyskać conajmniej 2 punkty przewagi. O ile w czasie normalnym któraś z drużyn nie zgodzi się na dogrywkę, sędzia przedłuży grę dwa razy po pięć minut z przerwą 2-minutową i w czasie jej zmianą boisk. O ile po przedłużeniu gra nie dała wymaganej przewagi punktów, sędzia grę kończy, a związek wyznaczy rozstrzygający mecz. Jeżeli któraś z drużyn nie zgodzi się na dogrywkę, sędzia doliczy punkty brakujące przeciwnikom i ogłosi ich za zwycięsców.

Valk-ower 30:0 przyznaje sędzia:

1) za niestawienie się drużyny na godzinę wyznaczoną na boisko (t. zn. niezjawienie się drużyny rozebranej i gotowej do gry na gwizdek sędziego, oznajmujący zaczęcie),

2) za zdekompletowanie drużyny poniżej czterech graczy;

3) za niedostarczenie piłek przez gospodarzy;

4) gdy jedna drużyna jest nieodpowiednio ubrana (t. zn. niejednolicie lub niechlujnie).

Komisja Sędziowska.

Komisję sędziowską składają: 1 sędzia główny, 2 sędziów bocznych, 2 sekretarzy, 2 mierzących czas. Minimum konieczne do ważności gry o mistrzowstwo: 1 sędzia główny, 2 sekretarzy, z których jeden mierzy czas. Sędzia główny jest wyłącznym panem na boisku. Sygnały innych członków komisji mają dla niego znaczenie wyłącznie informujące. Sędzia może zażądać opróżnienie boiska z publiczności.

Wynik zanotowany przez sekretarzy obowiązuje sędziego głównego bezwzględnie. O ile sekretarze różnią się w podanych wynikach między sobą, sędzia rozstrzyga zawsze na rzecz słabszych, nawet gdyby to miało spowodować dogrywkę.

Mierzący czas baczy, by gra i przerwy trwały przepisany czas i na żądanie sędziego odlicza czas. Po sygnale mierzącego czas, oznajmiającym koniec gry, sędzia winien przerwać natychmiast grę, chyba, że piłka jest w powietrzu nad koszem, lub jest wykonywany punkt karny. W obu wypadkach punkt zdobyty zalicza się, a grę przerywa się bezpośrednio po zaczęciu ze środka. Jeżeli punkt nie został zdobyty, grę przerywa się z chwilą, gdy piłka dotknie tablicy, słupka, gracza lub ziemi.

Przed grą sędzia główny winien zbadać boisko, oraz kostjumy, a zwłaszcza obuwie graczy. Obuwie, o ile nie jest gumowe nie może posiadać obcasów, ani kołków. Każda drużyna winna posiadać przynajmniej jednakowe koszulki. Sędzia decyduje też o używalności i wyborze piłki, oraz o zdatności boiska do gry.

(*Stadjon Nr. 4.*)

Kronika.

W sprawie zakładania kółek i zrzeszeń młodzieży szkolnej. (Okólnik Min. W. R. i O. P. z dn. 3. 9. 1927 i Nr. O. II. fiz. 752/27. — Dzien. Urz. z dnia 20. 9. 1927. Nr. 11, poz. 183). Kółka i zrzeszenia młodzieży, mogą powstać jedynie za zazwoleniem dyrektora i na jego zarządzenie muszą być zlikwidowane. Młodzież szkół średnich wszelkiego typu, może należeć tylko do wyżej wymienionych kółek, istniejących naterenie danej szkoły. Wyjątek stanowią międzyszkolne kółka sportowe i międzyszkolne drużyny harcerskie, choć i tu zezwolenie dyrektora jest konieczne. Łączenie się kółek różnych szkół w jedno zrzeczenie, jest niedozwolone (wyjątek stanowią drużyny harcerskie).

Studja wychowania fizycznego w Szwajcarji. Uniwersytety szwajcarskie w Zurychu, Bazylei, a w ostatnich czasach i w Bernie posiadają Studjum Wychowania Fizycznego. Warunki przyjęcia, programy zajęć oraz egzamina zasadniczo nie różnią się od programów Studjum polskiego. Prócz wyżej wymienionych, założono świeżo instytut prywatny dwuletni w Genewie, p. t. „Międzynarodowa Szkoła Normalna Wychowania Fizycznego Y. M. C. A.“ Jest to oddział główny na Europę Międzynarodowej Uczelni Y. M. C. A. Stanów Zjednoczonych i Kanady w Springfield. Nauczanie odbywa się w języku francuskim i angielskim.

Wzrost ilości przyjęć alkoholików. Dr. Wacław Januszews ki, asystent krajowego zakładu psychiatrycznego Dziekanka, ogłosił w Nowinach Psychjatrycznych (zeszyt IV. z r.

1927), bardzo ciekawy materjał, dotyczący powyższego zjawiska. Wedle tych danych, bardzo silnie zwiększa się procent chorych, wykazujących wyraźne znamiona intoksykacji alkoholowej. Zjawisko to, z wyjątkiem Rosji, w której jak wiadomo, w czasie wojny działał ukaz prohibicyjny, obserwować możemy od chwili ukończenia wojny, w całej Europie. **W Dziekance np. w r. 1918 było tylko 1,2% alkoholików, podczas** gdy w roku 1927 obserujemy aż 12,4%. To samo stwierdzono w Warszawie, Kochanówku pod Łodzią, a pośrednio i w Tworkach.

Studja wychowania fizycznego w uniwersytetach francuskich zaczynają wchodzić na realne tory. Faktem jest świeżo dokonana organizacja takiego Studjum przy Uniwersytecie w Bordeaux — niestety, narazie. w rozmiarach b. skromnych (kurs półroczny). Zapewnione są też kredyty od rządu i władz lokalnych na otwarcie, w ciągu roku bieżącego, takichże instytucyj przy wszechnicach w Paryżu, Nancy, Lille i Lyonie, przyczem są starania, by kursy przedłużyć na rok. Witamy radośnie te poczynania. które stworzą jedyny właściwy punkt wyjścia dla prawdziwie owocnej pracy w naszej dziedzinie. Przypominamy. że dotychczas Francja kształciła wychowawców fizycznych dla szkół średnich na jedynym kursie „wyższym" w Paryżu. trwającym cztery tygodnie (Wych. Fiz.).

Polskie Towarzystwo Higjeniczne we Lwowie, rozpisuje konkurs na dwie broszury popularne, przeznaczone dla włościan. p. t. „*Jak pielęgnować i odżywiać niemowlę*" i „*Alkohol. wróg ludu*".

Każda z broszur ma obejmować jeden arkusz druku, najwięcej dwa arkusze.

Opracowanie broszury p. t. "*Jak pielęgnować i odżywiać niemowlę*", ma odpowiadać planowi następującemu: W części ogólnej należy opisać niebezpieczeństwa, zagrażające dziecku w pierwszym roku życia i podać wskazówki, jak im zaradzić. Część szczegółowa ma zawierać ustępy: O pielęgnowaniu dziecka, mianowicie: *a)* o czystości koło dziecka, *b)* o kąpieli, łóżku, bieliźnie, przewijaniu i okrywaniu dziecka, *c)* o unikaniu chorób niebezpiecznych dla dziecka (gruźlica, koklusz, grypa, odra i t. p.), *d)* o wyprowadzaniu dziecka na świeże powietrze. 2. O karmieniu dziecka, mianowicie: *a)* o pokarmie matki, *b)* o dokarmianiu czem i w jakiej ilości. *c)* o mleku krowiem i jego przyrządzaniu. *d)* o odłączaniu dziecka. 3. O szczepieniu przeciw ospie.

Plan broszury „*Alkohol, wróg ludu*", ma być następujący: Wartość odżywcza alkoholu. Działanie alkoholu na tkankę żywą: Działanie na człowieka (rzekome rozgrzanie, skrzepienie. podniecenie (działanie na mózg, na komórki rozrodcze, na przewód pokarmowy, narząd krążenia, na nerki i wątrobę). Wpływ na życie osobnicze (zatargi z otoczeniem, zbrodnie, zubożenie, ciężkie choroby skracające życie. choroby umysłowe (rodzinne), niezgoda domowa, zły wpływ wychowawczy na dzieci. zubożenie rodziny (potomstwa), mniejsza odporność. związek z gruźlicą. upośledzenie umysłowe, choroby umysłowe. padaczka (narodowe), obniżenie wydajności pracy, marnowanie się jednostek zdolnych, przysparzanie społeczeństwu jednostek mniejwartościowych.

Za każdą z prac, napisanych na temat powyższy, a uznaną przez sąd konkursowy (Sekcja Higjeny Ludu P. Tow. Hig. we Lwowie) za najlepszą, wypłaconą będzie nagroda konkursowa w kwocie 200 zł. Prace nagrodzone stają się własnością Polskiego Towarzystwa Higjenicznego we Lwowie. Wynik konkursu podany będzie do wiadomości publicznej.

Prace. zaopatrzone godłem (bez wymienienia nazwiska autora). należy nadsyłać najpóźniej do 31. marca 1928 (włącznie), pod adresem: Dr. Adolf *Kuhn*, Lwów, Województwo. W osobnej kopercie. zaopatrzonej godłem i zaklejonej, należy umieścić kartę z imieniem i nazwiskiem oraz adresem autora: *A. Kuhn* mp. przewodn. S. Higj. Ludu. P. T. H. *W. Nowicki* m. p. Prezes P. T. H. we Lwowie.

Wpływ temperatury na stan zdrowotny. Fakt, że temperatura silnie zwiększa odporność u ludzi i zwierząt, niejednokrotnie został już zaobserwowany przez podróżników po krajach podbiegunowych i tropikalnych.

Ostatnio. uczony niemiecki prof Friedberger, dokonał interesujących doświadczeń w związku z *wpływem temperatury na odporność przeciwko bakterjom i jadom.* Eksperymenty te polegały na tem. że zwierzęta zatrute materjałami białkowemi. podzielono na dwie grupy. Jedną grupę umieszczono w ubikacji zimnej. gdzie panowała temperatura zera. a drugą w normalnej temperaturze ciepła pokojowego.

Wyniki wykazały. że *zwierzęta, znajdujące się w ubikacji zimnej.* zniosły 150 razy większą dawkę jadowitej ***materji, aniżeli zwierzęta znajdujące się w cieple.*** **Ten ekspe**ryment raz jeszcze potwierdza. że chorzy zarówno z chorobami infekcyjnemi. jak i ranami, lepiej się czują w salach chłodniejszych, aniżeli w przegrzanych.

Higjena duszy. W tych dniach odbyły się w Paryżu międzynarodowe obrady „Komisji dla higjeny duszy". Z najwybitniejszych znawców, tego nowoczesnego kierunku medycyny, brali udział lekarze bułgarscy. czechosłowaccy, rosyjscy. belgijscy. duńscy. niemieccy, węgierscy, włoscy i t. d. W maju 1929 r., zwołany zostanie międzynarodowy kongres, poświęcony sprawom higjeny duszy, w Waszyngtonie.

Surowe pożywienie, jako faktor lecznictwa. Doświadczenia, zebrane w zakładzie hydropatycznym przy uniwersytecie w Berlinie.

Dr. Alfred Branchle, asystent hydroterapeutycznej kliniki uniwersyteckiej w Berlinie, ogłosił w „Terapie der Gegenwart" („Terapja w teraźniejszych czasach"), arcyciekawe sprawozdanie z doświadczeń. zebranych w zakładzie hydroterapeutycznym przy berlińskim uniwersytecie.

Na podstawie tych doświadczeń doszedł dr. Branchle do przekonania, że surowe pożywienie jest bardzo ważnym czynnikiem w lecznictwie i należałoby je przedewszystkiem zalecić w chorobach takich, jak ischias, reumatyzm. artretyzm, cukrzyca. rachitis. w chorobach skóry, nerek i zwapnieniu żył.

— Surowe potrawy zawierają dużo soli mineralnych i witamin. natomiast mało białka.

Jak wiadomo. zadużo białka w pożywieniu, powoduje zwiększającą się sekrecję moczu, zatłuszczenie, nadmierne wydzielenie ciepła przez skórę i nadmierne spalanie się tka-

nek. Organa łatwo się męczą i tracą swą sprężystość i wytrwałość.

Przeciwnie zaś potrawy surowe, jak owoce i jarzyny takie, jak marchew, kwaśna kapusta, rzodkiew, sałata, surowe jaja, przyczyniają się do szybkiej przemiany materji, żołądek i kiszki pracują sprawniej, w kiszkach nie gromadzą się bakterje, powodujące gnicie i zanieczyszczające krew.

Przy cukrzycy, stosowano surowe pokarmy i rezultat był nadzwyczajny. Już po trzech dniach widziało się znaczny procentowy spadek cukru.

Zapobieganie chorobom zawodowym i ich zwalczanie. Rozporządzenie Prezydenta Rzplitej z dnia 22 sierpnia 1927 r., o zapobieganiu chorobom zawodowym i ich zwalczaniu, wkłada na Ministrów Spraw Wewnętrznych, Pracy i Opieki Społecznej, Rolnictwa oraz Przemysłu i Handlu, obowiązek walki z ostremi i przewlekłemi chorobami, powstającemi, wskutek wykonywania pewnego zawodu, z istoty danej pracy lub z powodu warunków, w jakich praca się odbywa. Do obowiązków właściwych Ministrów należy wydawanie przepisów sanitarnych i higjenicznych, wykazów chorób zawodowych, zakazów używania szkodliwych dla organizmu pracownika surowców, materjałów, maszyn i t. p. — w ogólności zatem baczenie nad tem, aby praca w fabrykach, warsztatach i pracowniach odbywała się w warunkach uniemożliwiających wywołanie choroby zawodowej. W związku z powyższem, inspektorzy pracy i lekarze powiatowi. obowiązani są wydawać stosowne zarządzenia. Specjalne obowiązki ciążą na lekarzach, którzy powinni zgłaszać choroby zawodowe, dokonywać oględzin i badań pod groźbą odpowiedzialności karno-administracyjnej. Kierownicy zakładów pracy, oraz pracownicy, obowiązani są z nimi współdziałać zapomocą udzielania informacyj.

Sok pomarańczowy, jako wartościowe lekarstwo. W jednej ze szkół angielskich zaobserwowano ciekawe zjawisko. Oto uczniów tej szkoły opanowało w porze zimowej jakieś dziwne zmęczenie i obojętność. Poziom pracy się obniżył, jak również zmalała chęć do zabaw.

Badając przyczyny tego objawu, zwrócono przedewszystkiem uwagę na pożywienie, które okazało się zupełnie zadawalające. Jednak po bliższem zbadaniu stwierdzono, iż pożywienie to nie zawiera potraw gotowanych i mało jarzyn, jak również sklepik, gdzie uczniowie kupowali owoce, został zamknięty.

Zwiększono tedy porcje owoców, a skutek w niedługim czasie okazał się zbawienny, bowiem chorobliwe objawy wśród chłopców, znikły zupełnie.

Owoce, zwłaszcza pomarańcze, zawierają cukier w formie, łatwo asymilowanej przez nasz organizm, chronią zęby od zepsucia, posiadają bowiem fosfaty i inne składniki niezbędne dla zapewnienia zębom dużej ilości odporności na psucie.

Mniemanie, iż pomarańcze wytwarzają nadmiar soków żołądkowych, jest mylne, gdyż na zasadzie przeprowadzonych badań wiemy, że organizm spala pomarańcze i cytryny wytwarzając substancje przeciwdziałające nagromadzeniu się kwasów w krwi. Angielska ustawa z r. 1894, ustala wartość pomarańcz, wprowadzając przymus na okrętach angielskich zaopatrzenia się w odpowiednią ilość soku pomarańczowego dla załogi okrętowej.

Nowi „przestępcy". Ostatnio w Ameryce wydano rozporządzenie, mocą którego „przestępcy", — którzy przekroczyli zakaz spożywania alkoholu, muszą za karę zamiatać ulice miasta. Wprowadzenie podobnego rozporządzenia u nas zaoszczędziłoby miastu kilkuset tysięcy, wydawanych na maszyny do „zamiatania", a dla samych pijaków, byłby to groźny znak ostrzegawczy.

Oczywiście, pracę tę „przestępcy" musieliby wykonywać po uprzedniem wytrzeźwieniu.

III. Kurs Uzupełniający dla lekarzy p. t.: „Gruźlica i walka społeczna z gruźlicą". Polski Związek Przeciwgruźliczy przy poparciu Ministerstwa Spraw Wewnętrznych (Departament Służby Zdrowia), organizuje III. Kurs uzupełniający dla Lekarzy, mający za zadanie przygotowanie lekarzy dla instytucyj przeciwgruźliczych, a zwłaszcza lekarzy mających pracować w poradniach przeciwgruźliczych. Obecny kurs 3-miesięczny, uwzględniać będzie w pierwszym rzędzie studja praktyczne, obejmie również cały szereg wykładów teoretycznych. Każdy ze słuchaczy Kursu, będzie miał możność praktycznego opanowania Kliniki gruźlicy (w całej rozciągłości) przez odbycie praktyki (Stage'u) w zakresie gruźlicy wewnętrznej, chirurgicznej i dziecięcej w klinikach Uniwersytetu Warszawskiego i na oddziałach szpitalnych. Nadto każdy słuchacz zaznajomi się dokładnie z techniką pracy w Warszawskich Poradniach Przeciwgruźliczych. Ministerstwo Spraw Wewnętrznych (Departament Służby Zdrowia) i Związek Przeciwgruźliczy, pragnąc ułatwić pewnej liczbie lekarzy odbycie Kursu, wyznaczyli *dla 10 lekarzy* stypendja w wysokości 750 złotych dla każdego uczestnika. Nadto 10 lekarzy będzie mogło odbyć Kurs bez żadnej opłaty za udział w Kursie. Kurs ten rozpocznie się *dnia 1-go marca r. b.* Pierwszeństwo w otrzymaniu stypendjum będą mieli lekarze wydelegowani przez Towarzystwa Przeciwgruźlicze, Departament Służby Zdrowia i Ministerstwo Pracy i Opieki Społecznej. Podania należy składać pisemnie. pocztą lub osobiście w biurze Związku Przeciwgruźliczego (Chocimska 24, Państwowa Szkoła Higjeny) od godz. 10—3 do dnia 10-go lutego r. b. Przy podaniach należy dołączyć: 1) krótkie curiculum vitae z podaniem dotychczasowej działalności, 2) Lekarze delegowani przez wyżej wymienione instytucje, winni złożyć zaświadczenia od tej instytucji, 3) Zobowiązanie do czynnego udziału w akcji zwalczania gruźlicy, przynajmniej przez 2 lata po ukończeniu Kursu. O przyjęciu na Kurs decydować będzie Komisja Organizacyjna. poczem natychmiast po ukończeniu Kursu, wydawane będą odpowiednie świadectwa. Wszystkim kandydatom wysłane będą zawiadomienia.

Kurs higjeny społecznej dla prawników. Drezdeńska Akademja Higjeny, urządza w październiku r. b. 6-dniowy kurs higjeny społecznej dla sędziów, prokuratorów, adwokatów i wyższych urzędników administracyjnych. Kurs obejmuje: dzień 1 — wstępny wykład: ustawa o zwalczaniu chorób wenerycznych, dzień 2 i 3 — Psychopatologja (psychozy, idjotyzm i niedorozwój organiczny) w praktyce sądowej, dzień 4 — choroby zawodowe i ustawodawstwo ubezpieczeniowe od wypadków, dzień 5 — nowa ustawa o kontroli środ-

ków spożywczych, dzień 6 — granice i możliwości badań bakterjologicznych i serologicznych ze szczególnem uwzględnieniem badań nad grupami krwi. Inicjatywę, zapoznania prawników z higjeną społeczną i ostatniemi wynikami badań naukowych z dziedzin interesujących prawników, należy podkreślić z uznaniem. U nas mogłaby zapewnie Państwowa Szkoła Higjeny w porozumieniu z Uniwersytetem, zorganizować kursy analogiczne. Wiadomo, jak stanowisko sędziów wobec przestępst przeciw zdrowiu publicznemu, jest niejednolite i jak często zbyt łagodne traktowanie tych przestępst przez sądy hamuje bieg postępu sanitarnego w Państwie. Zapoznanie się bliższe, naszych prawników z zagadnieniami społeczno-sanitarnemi, wyszłoby niewątpliwie na korzyść obu stron i dałoby sposobność prawnikom nowym, oddania istotnie cennych usług całemu społeczeństwu.

VII. Polski Kongres Przeciwalkoholowy, pod protektoratem Pana Prezydenta Rzeczypospolitej, odbył się w Warszawie w dniach 13 i 14 listopada ubiegłego roku w gmachu Państwowej Szkoły Higjeny. Kongres poprzedził sześciodniowy kurs przeciwalkoholowy, w którym uczestniczyło około 280 osób (działaczy społecznych, urzędników samorządowych, z pośród nauczycielstwa i młodzieży). Wykłady wygłosili ze Lwowa dyr. Duchowicz (3), z Poznania prof. dr. Gantkowski (3), z Warszawy prof. dr. Mazurkiewicz, dr. Kacprzak (2), dr. Otto (2), sędzia J. Glass, dr. Szczodrowski, dr. Wowkonowicz, dr. Skokowska, redaktor J. Szymański (3). — Uczestnicy kursu korzystali częściowo z gościny w bursie Szkoły Higjeny; wydano 100 stypendyj po 30 zł. dla kursistów, a na zakończenie kursu urządzono wspólną wycieczkę do zakładu psychjatrycznego w Tworkach, do Ośrodka zdrowia w Amelinie i do Muzeum Narodowego.

Właściwe obrady konkursowe w dniu 13. 11., porzedziło nabożeństwo w kościele Zbawiciela z kazaniem ks. dr. Ciemniewskiego ze Lwowa. Na otwarciu kongresu nie było niestety żadnego ministra, jednakże byli delegaci Ministerstwa Spraw Wewnętrznych (dyr. Gen. Dyrekcji Służby Zdrowia dr. Piestrzyński), Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego (naczelny wizytator higjeny szkolnej dr. Kopczyński). Ponadto przemawiali delegat J. Em. Ks. Kardynała Kakowskiego, ks. prałat Albrecht, delegat magistratu m. Warszawy wiceprezydent dr. Bogucki, i liczny zastęp przedstawicieli organizacyj społecznych. Z Lozanny przybył generalny dyrektor międzynarodowego biura dla walki z alkoholizmem dr. Hercod. Udział w kongresie był liczny, (około 750 osób), nastrój miły i zainteresowanie żywe, w czem wielka zasługa przewodniczącego kongresowego p. prof. dr. Gantkowskiego. Wykładów na zebraniach plenarnych (bez dyskusji) było 10; przemawiali z Poznańskiego prof. dr. Gantkowski, ks. prob. Niesiołowski, prof. dr. Wodziczko, prof. dr. Strumiłło, prof. dr. Kozłowski, z Wilna prof. dr. Radziwiłłowicz, z Krakowa dr. Kunicki, a z Warszawy wzgl. z b. Kongresówki: dr. Wroczyński, b. gen. dyrektor Służby Zdrowia, sędzie J. Glass i M. Moczydłowska b. posłanka. Niektóre tematy jak np. Zadania duchowieństwa, lekarzy, kas chorych, udział kolejarzy, nadawały się raczej na obrady sekcyjne, inne poruszyły tematy ciekawe i aktualne np. Jak uczyć społeczeństwo zrozumienia dla niebezpieczeństwa alkoholizmu, Alkoholizm a zwyrodnienie dziedziczne, Alkoholizm a gruźlica, Organizacje młodzieży polskiej w walce z alkoholizmem, Sejm, rząd i społeczeństwo w walce z alkoholizmem, Prohibicja w Ameryce. — Z okazji kongresu urządzono wystawę, na której poraz pierwszy ujrzeliśmy m. in. tablicę anatomiczno-fizjologiczną w polskiem wykonaniu; firma Karpiński wystawiła swoje napoje bezalkoholowe, firma Kados pomoce szkolne. Ponadto była księgarnia, obficie zaopatrzona w druki o treści przeciwalkoholowej. W czasie kongresu odbyło się w seminarjum duchownem zebranie wszystkich kleryków, na którem przemawiali ks. prob. Niesiołowski, ks. dr. Ciemniewski i ks. Gałdyński. Z okazji kongresu odbyło się także dla wszystkich oficerów załogi warszawskiej, zebranie z wykładami dr. Nelkena i dr. Pieńkowskiego. Wieczorem, pierwszego dnia obrad urządziło miasto dla uczestników kongresu raut w salach Rady Miejskiej. Drugiego dnia popołudniu przeznaczono 3 godziny na obrady sekcyjne. Równocześnie obradowało 5 sekcyj i to: lekarzy, kolejarzy, pedagogiczna i młodzieży, propagandową i ogólną. Mimo, iż sekcje nie były przygotowane i stąd mówcy dość chaotycznie poruszali różnorakie zagadnienia, przygotowano kilka rezolucyj i uchwał, które następnie komisja główna uzgodniła i na ostatniem zebraniu do uchwalenia przedłożyła. W rezolucjach wyrażono rządowi uznanie, za to, że na terenie Ligi Narodów poparł akcję przeciw alkoholową, następnie przypomniano rządowi obowiązek czuwania nad przestrzeganiem ustawy przeciwalkoholowej i zużytkowania właściwego t. zw. funduszu monopolowego, domagano się alkohologji w szkołach, a do Najprz. Ks. Biskupów ponowiono prośbę o zwolnienie jednego księdza dla akcji przeciwalkoholowej w poszczególnych djecezjach. Postanowiono ponadto przyszły kongres urządzić za rok w Lublinie, a za 2 lata w Wilnie. Telegramy hołdownicze wysłano do Pana Prezydenta Rzeczypospolitej, do Premiera ministrów, do obu Księży Kardynałów oraz do honorowego prezesa prezydjum kongresowego prof. B. Dybowskiego ze Lwowa.

Bibljografia.

Prof. Dr. J. Lenartowicz: Czem są i czem grożą choroby weneryczne, z przedmową Dra Czesława Wroczyńskiego, generalnego dyrektora Służby Zdrowia. Warszawa. 1927. Nakładem Ministerstwa Spraw Wewnętrznych (Generalnej Dyrekcji Służby Zdrowia). Stron 63.

Generalna Dyrekcja Służby Zdrowia, zasłużyła się dobrze sprawie higjeny, wydając powyższą broszurę, a to z dwóch względów: po pierwsze dlatego, że brak było dotychczas obszerniejszej książeczki, którąby uświadamiała szerszą publiczność o istocie, niebezpieczeństwach i sposobach zwalczania chorób wenerycznych, po drugie zaś dlatego, że opracowanie tej broszury powierzono, nie tylko pierwszorzędnemu znawcy przedmiotu, znakomitemu lekarzowi i naukowemu badaczowi — ale, co w tym wypadku bardzo ważną odgrywa rolę — równocześnie doskonałemu styliście i wytrawnemu pedagogowi.

W książeczce powyższej, znajdzie więc czytelnik dokładny i barwny opis wszystkich chorób wenerycznych, ich etjologji, przebiegu, powikłań i późniejszych skutków, przy zupełnie słusznemu pominięciu lecznictwa, które spoczywać może i musi tylko w ręku lekarza. Ostatnich jedenaście stron poświęca autor higjenie życia płciowego, omawiając ich znaczenie społeczne, higjenę małżeńską, oraz higjenę osobistą.

Autor wywiązał się ze swego zadania znakomicie. Broszura napisana jest pięknie, jasno, zrozumiale, tak, że czyta się ją jednym tchem.

Pod względem typograficznym, książka przedstawia się dobrze, a treść jej ilustruje siedm dobrych rycin.

Książka ta powinna wyprzeć niestety dość liczne w tej dziedzinie książki i broszury, przy czytaniu których zastanawiać się nieraz należy głęboko nad kwestją, czy dana książka służy dobremu celowi zwalczania chorób wenerycznych, czy też raczej szerzeniu pornografji.

Prof. Dr. Zdzisław Steusing.

Dr. K. Bross: Walka z chorobami wenerycznemi. Nakładem autora. Zeszyt 1-szy „Bibljoteki społeczno-lekarskiej". Poznań r. 1927.

Choroby weneryczne są bezwątpienia jedną z najgroźniejszych klęsk społecznych, a mimo tego przeświadczenia, tkwiącego w pojęciu każdego dobrze myślącego obywatela, mało jak dotychczas czyni się celem radykalnego i skutecznego usunięcia tej plagi. Zasługą K. Brossa jest zatem, iż przeciwstawiając metody i sposoby walki z tą bolączką w Danji i w Niemczech naszym dotychczasowym usiłowaniom i wykazując jak mało osiągnęliśmy w sumie dotychczasowych usiłowań, domaga się reformy obecnego ustawodawstwa, żądając wprowadzenia w życie najbardziej prostych i celowych postulatów, a mianowicie: 1) bezpłatnego leczenia i dostarczenia środków leczniczych, 2) obowiązku zgłaszania przypadków, uchylających się od leczenia, 3) prawa przymusowego leczenia, 4) karalności osób, które innych świadomie zarażają, 5) konieczność deklaracji przedślubnej o stanie zdrowia i 6) zniesienia reglementacji.

Należy przyklasnąć ideji autora, zmierzającej do zainteresowania jak najszerszego ogółu palącą tą kwestją, aby wspólnym wysiłkiem i współpracą całego społeczeństwa, móc pod tym względem zbliżyć się do zachodu. Moralne i fizyczne zdrowie jednostek jest wszakże zdrowiem całego narodu, a przyszłość państw i narodów należy tylko do tych, którzy w pełni poczucia własnych sił sięgają po jutro. Przyczynkiem do tego może się stać również i bibljoteczka społeczno-lekarska, założona przez Dra K. Brossa w Poznaniu, to też życzyć mu należy powodzenia w tem trudnem, a pięknemu celowi służącemu, zamierzeniu.

W. Janusz.

Nakładem J. Springera w Berlinie rozpoczęło wychodzić czasopismo poświęcone fizjologji pracy i sportu. Wydawcami są E. Atzler i M. Rubner z Berlina, a współpracownikami Benedict — z Bostonu, Durig — z Wiednia, Hess — z Zurichu, Krehl—z Heidelbergu, Liljestrand ze Stockholmu, Linhard—z Kopenhagi, Riesser—z Gryfji. Obszerniejsze sprawozdanie z treści tegoż pomieszczać będziemy w Higjenie Ciała i Sporcie. *Dr. J. Fritz.*

Przegląd czasopism.

WYCHOWANIE FIZYCZNE. Rocznik IX. zeszyt 1. Treść numeru: *Dr. Dybowski:* Doświadczenie oddechowe w czasie chodu zwykłego oraz chodu i biegu narciarskiego. *Doc. Dr. S. Szuman:* Skala metryczna Ozjereckiego. *Oceny książek:* (Ciemniewski, Wacek, Nehring), Streszczenia z towarzystw, instytucyj i zjazdów. Z ruchu ćwiczebnego. Notatki bibljograficzne. Kronika. — Résumée.

LEKARZ WOJSKOWY. Tom X. Nr. 4. Treść: *J. Celarek i S. Saski:* Badania nad uodpornianiem anatoksyną tężcową. *L. Owczarewicz:* O masowych zatruciach mięsnych w armji z uwzględnieniem duru rzekomego. *J. Babecki:* Projekt planu sytuacyjnego Szpitala wojskowego w Warszawie. *Reicher Eleonora:* Zagadnienie organizacji wychowania fizycznego. *Sołtysik Rudolf:* Ciąża przy wątpliwej drożności jajowodów. *T. Bętkowski:* Przyczynek do kazuistyki wodonercza pourazowego. *Adam Wolberg:* Niezwykle rzadki przepadek wady rozwojowej stwierdzony u poborowego, podczas komisji poborowej. *S. Wojtkowicz-Pawlowicz:* Włókniak wargi sromowej większej. Streszczenia. Zjazdy. Varia etc.

POLSKA GAZETA LEKARSKA. Rok VII. Nr. 3. Treść: *S. Citronenberg:* O czynności ruchowej pęcherzyka żółciowego, tudzież o mechanizmie wydalania żółci wątrobowej

i pęcherzykowej do dwunastnicy. *I. Itelson:* Rola wątroby w regulacji przemiany wodnej i przemiany wodanów węgla. *W. Elmer:* Glukhorment w leczeniu cukrzycy. *S. Mączewski:* Leczenie niepłodności w przypadkach niezdrożności jajowodów. Oceny. Bibljografja etc.

MIESIĘCZNIK PEDAGOGICZNY: Rok XXXVII. Nr. 1. Treść: Z Nowym Rokiem. — *A Kożdoń:* Więcej światła. — *St. Sowa:* Rysunki. — *L. Bandura:* „Janko Muzykant" Lekcja. Manifestacja polskiego nauczycielstwa ewangelickiego przeciwko renegactwu. Śląsk Górny. — Czechosłowacja. — Kronika. — Recenzje etc.

POLSKI CZERWONY KRZYŻ. Rok IV. Nr. 1. Treść: *A. Roszkowska:* Z Nowym Rokiem. *Jerzy Karbowski:* Praca oświatowa wśród żołnierzy. *Stefanja Bojarska:* Wykłady o Kołach Mł. P. C. K. na Pomorzu. Likwidacja opieki nad bezdomnymi. *m. w. p.* Centralna Bibljoteka Wojskowa i bibljoteka Rapperswilska. Dekoracja gen. Roupperta. Czerwony Krzyż zagranicą. Z czerwonokrzyskiej prasy zagranicznej *J. M. K.:* W walce o zdrowe społeczeństwo. *J. K.:* Praca samarytańska i społeczna kobiet polskich w powstaniu styczniowem (1863—64). — Dr. Fr. Białokura. Różne wiadomości etc.

ŁOWIEC. Rok 50. Nr. 3. Treść: *Seweryn Krogulski:* Pół wieku (c. d.). *Konrad Dudek:* W sprawie hodowli sarn. *Juljusz Borkowski:* Moje wspomnienia z Dawidgródka. *Antoni Pisuliński:* Obrazki z życia egzotycznych zwierząt łownych. *Władysław Gürtler:* Batory na łowach. *Inż. Walery Maryański:* Kilka spostrzeżeń i doświadczeń z amunicją śrutową Zakładów Amunicyjnych „Pocisk" w Warszawie. *M. J. D.:* Różnie to bywa. *Władysław Czerniejewski:* Żmija, jej życie i obyczaje. Sprawy Towarzystwa etc.

STRZELEC. Rok VIII. Nr. 3. Treść: *J. S. B.:* Siła prawdy. — Referent kulturalno-oświatowy. — Kursy komendantek. — O zespołowych biegach na przełaj. — Jak przygotować się do oznaki sportowej. — Zimowe zawody strzeleckie okręgu warszawskiego *Mjr. Dr. Wacław Lipiński:* Potęga ostatnich Jagiellonów. Światła i cienie. Jak pracują strzelcy w Pruszkowie. Na strzeleckim szlaku.

STADJON. Rok VI. Nr. 3. Treść: Nauki na Przyszłość: *T. Chrapowicki:* Mylny pogląd. *A. Sz.:* Boisko a Trybuny. *T. M.:* Trochę o „Galernikach". Trening Narciarza. *Inż. J. Jankowski:* Sędziowie na zawodach łyżwiarskich. *M. Fularski:* Organizacja Kadry Instruktorskiej. — P. W. Koszta ekspedycji olimpijskiej. — Gry sportowe. — Sporty zimowe. — Z całego świata. — Z życia związków. — Lekka atletyka. — Z różnych dziedzin. — Z tygodnia.

KIEROWNIK STOWARZYSZEŃ MŁODZIEŻY. Rok VI. Nr. 1. Treść: *B.:* Pogłębić pracę. *Ce-wu:* Nowe formularze sprawozdawcze. *C. W-ówna:* Kogo powołać do zarządu? *X. G.:* Stowarzyszenia a tydzień Propagandy Trzeźwości. *C. W.:* Konkres bezalkoholowego wychowania młodzieży. *Felicja Żurowska:* Apostolstwo dobrej sprawy. *Wax:* Na łyżwach, nartach i saneczkach. *Seweryn Saryusz-Zalewski:* Przeprowadźmy wielką sprawę. Okruchy organizacyjne. Skrzynka zapytań. i t. d.

ŚWIT. Rok XXV. Nr. 285/86. Treść: J. E. Ks. Biskup Wełmański. — Wyborcy! — Tydzień Propogandy Trzeźwości czas wytężonej pracy! — O współdziałanie Polek. — Czem częstować? — Po wspaniałym kongresie. — 25-lecie P. Związku Księży A. — Katowice i Lwów pracują. — Dzieci piją. — Ile piwa i wina spożywa Polska? — Jak skutkuje zakaz niedzielny w Anglji?

Przegląd piśmiennictwa obcego.

Thiele Adolf u. Etich Saupe: Die Staublungenerkrankung (Pneumonokoniose) der Sandsteinarbeiter (III, 69 S.) gr. 8⁰ Rm. 6.90

Hainz Philipp: Der Langstreckenlauf. Theorie, Technik u. Taktik. 3 umgearb. Aufl. Mit 16 Taf. (XI, 162 S.) 8⁰. Rm. 3·—, opr. 4·—

Seyfert R.: Das Radfahren. Seine Technik u. gesundheit. Bedeutg. (78 S.) 8⁰ Rm. 2·40 opr. 3·20

May Wilhelm: Land- u. Verkehrshygiene. Kurorte, Sanatorien, Gasthäuser. Mit e. Anh.: Sporthygiene. (VIII, 204 S.) 4⁰. Rm. 14·— opr. „ 16·—

Der Sport in Wissenschaft und Praxis. Vorträge. (128 S.) 8⁰. Rm. 4.—

Deutcher Ski-Kalender. Geleitw.: Kurt Spiegel. Jg. 1. 1928. (107 Bl.) Rm. 2·50

Harrwich Alexander: Moderne Kosmetik. Ein Leitf für Ärzte u. Apotheker. (143 S.) 8⁰. Rm. 2·50, opr. 4·—

Kalender des Arbeiter-Turn- und Sport-Bundes. 1928. (232 S.) 16⁰. opr. Rm. 1·50

Kosmopolit (J. Machalewski): Boxen — der Weltsport. (VIII, 544 S.) 8⁰. Rm. 5·50, opr. 7·—

Allwardt Ernst: Hockey-Spiel (Stockball). Neue Aufl. (39 S.) 16⁰. Rm. —·20

Bethmann Otto: Stundenfafeln für Lehrgänge im Florett- und Säbelfechten. (68 S.) kl. 8⁰. Rm. 3·—

Schweitzerischer Kalender für Bergsteiger und Skifahrer. Jg. 2. 1928. (224 S. 1 Taf.) kl. 8⁰. opr. Schw. Fr. 3·—

Samel Wilhelm, G. Zepmeisel: Gerätkunde Einrichtung u. Ausstattg von Turnhallen, Sport- und Spielplätzen. (X, 335 S.) 8⁰. opr. Rm. 10·—

Hazen H. H.: Diseases of the Skin. New edn. Roy 8-vo. Sh. 30·—

Robertson Anne M.: Health and exercices for Girls. With illus. supplement of practical exercices designed by Hornibrook. 8 o. pp. 72. Sh. 5.

Rugby — The Game. By Ompax. Foreword by K. G. Mac Leod Esq. 12-mo. pp. 152. Sh. 3/6.

Hayden Sir Henry and Cosson Cesar: Sport and Travel in the Highlands of Tibet. With an intro by Sir Francis Youngshusband. 8-vo. pp. 278 Sh. 21.

Bernard et Debré: Cours d'hygiene. 2 vol. 2048 p. Fr. 140·—

Dascotte: Hygiène. I: Hygiène individuelle, familiale et sociale. II.: Hygiene 1 re enfance, scolaire, professionelle et vieillesse. Premiers soins a donner en cas indisposition et d'accidents subits. 788 p. Fr. 50 —

Coliez: De la consevation artificiclle des corps. Historique, technique moderne et des embaumements 92 p. Fr. 12·—

Voelkel Paul: Riesen- und Isergebirge. Der-ill. Führer durch d. Wintersportplätze u Unterkunftsstätten d. Riesen u. Isergebirges. Bearb. u. Hrsg. mit grosser (farb.) Ski-Touren-Kt. (79 S.) kl. 8⁰. Rm. 2·—

Album des Rennsportes. (75 S) 4⁰. opr. Rm.6 —

Landmenn Heinz: Tennis. (141 S.) 8⁰. Rm 5·— opr. 8·50

Mar Lisa u. H. Malten: Die Gymnastikstunde der Frau. Die tägl. Atem- u. Gymnastikübungn. d. Frau in gesunden u. kritik Tagen. (79 S.) 8⁰. Rm. 2·50

Mylius E.: Bogenschiessen. Mit e. Anh.: Werfen mit dem Bumerang von Ostwald Faber. 6–8 Tsd. (77 S.) kl. 8⁰. Rm. 1.75

Der Sport-Kalender mit Sport Terminen. 1928. (128 S.) gr. 8⁰. Rm. 1·50

Vary Edmond: Jiu-Jitsu. Die Kunst d. Japan. Selbstverteidigung u. Körperstählignn. Neubearb. von Erich Borrmann. 6 neubearb. Aufl. 26-31 Tsd. (92 S.) kl. 8⁰. Rm. 1·75

Jahrbuch der Turnkunst. Jahrb. d. Deutschen Turnerschaft. Mit 60 Bildern Hrsg von Rudolf Gasch. Jg. 22. (229 S.) 8⁰. Rm. 1·50, opr. 2·50

Reuel Fritz: Das Eissportbuch. 2 Aufl. (288 S.) 1 Taf, 8⁰. Rm. 8·—, opr. 10·—

Schröder Bruno: Der Sport im Altertum. 1 Aufl. 110 Taf. (196 S.) gr. 8⁰. opr. Rm. 15·—

Von Training, Technik u. Taktik. Mit Beitr. von Otto Froitzheim, Herman Rau Bill. Fuchs. u. a. (36 S.) kl. 8⁰. Rm. —·60

Gaubin Lucien et Gros G.: L'Escrime. p. 32. Fr. 1·75

Casani S.: The Correct of The Yale of Yale Blues. 18-mo. Sh. 1/.

D'egvilie A. H.: Modern Ski-ing. Illuss. 8-vo. pp. 189. Sh. 12/6

Arvedson Dr. J.: The Technique, Effeçts and Uses of Swedish Medical Gymnastica and Massage. Trans by Mina L. Dobbie. With 131 illus. 8-vo. pp. 269. Sh. 12/6

Pullum W A.: Weight -Lifting Made Easy and Interesting. New and revisedseen. illus. Cr. 8-vo. pp. 187. Sh 5/.

Hebere Herman: Gymnastik zu Zweien. Eine Dehn- u. Widerstandsgymnastik. Mit e. Vor von Hans Surén. (80 S. 8⁰. Rm. 4·—, opr. 5·—

Blaschke Georg: Die Schiedsrichterfibel. (157 S.) kl. 8⁰. Rm. 3·40

Koch Richard: Der Sprung. (65 S) 8⁰. Rm. 2·— opr. 2·80

Surén Hans: Surén-Gymnastik für Heim, Beruf und Sport. Mit 144 Lichtbildern. (253 S. 32 S. in kl. 8⁰) Rm. 8 —, opr. 10·—

Handbuch der Pockenbekämpfung und Impfung. Hrsg. von O. Lentz. u. A. Gins. (VIII, 906 S. 7 farb. Taf) 4⁰. Rm. 46·— opr. 50·—

Niuwenhuis H. G.: Handboek voor technische hygiene. D 1. Waterverzorg 8⁰. Fl. 3·50

Książki powyższe są do nabycia w księgarni:

TRZASKA, EVERT & MICHALSKI

WARSZAWA — HOTEL EUROPEJSKI.

Od Wydawnictwa.

Wszystkim PT. Prenumeratorom, zalegającym z prenumeratą, wysłaliśmy w Nr. 25 rachunki, w których uwzględniono jednak tylko należytość do Nr. 25. włącznie, **zaś należytość za dalszy okres prenumeraty (I kwartał, I półrocze 1928) należy doliczyć.**

Prosimy uprzejmie o **wyrównanie tych zaległości** przy pomocy otrzymanych blankietów P. K. O. konto Nr. 304.305 wzgl. przekazem pocztowym wprost do Wydawnictwa.

Opieszałość P. T. Prenumeratorów w płaceniu prenumeraty jest powodem nieregularnego ukazywania się numerów.

Wydawnictwo miesięcznika „Higjena Ciała i Sport.“

Zachęcajcie

swych przyjaciół do wpisywania się na listę prenumeratorów

Miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT“

stojącego pod naczelną Redakcją Prof. Dra Zdzisława Steusinga, przy współpracy najwybitniejszych sił Lekarzy-higjenistów, **poświęconego propagandzie higjeny ciała i sportu** w szerokich warstwach społeczeństwa.

Prenumerata kwartalna wynosi Zł. 4·50, półroczna 9, roczna 17·—. —::— Konto P. K. O. 304.305

Adres Redakcji i Administracji: Lwów, ul. Leona Sapiehy 9. - - - - - - Telefon 34-17.

REDAKTOR NACZELNY I ODPOWIEDZIALNY: PROF. UNIW. DR ZDZISŁAW STEUSING

Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT“ we Lwowie, ul. Leona Sapiehy I. 9.
Telefon 34 17 — Prenumerata kwart. wynosi: 4·50 — półrocz 9 — roczna Zł. 17 — Konto P.K.O. 304.305.

Listy lotnicze bez żadnych dopłat doręczane są adresatom podobnie, jak telegramy.

Taryfa pocztowa wynosi tylko dwukrotne normalne porto pocztowe oraz opłaty manipulacyjne w wysokości groszy 40.

Listy lotnicze nadawać można we wszystkich urzędach pocztowych.

Samoloty Polskiej Linji Lotniczej kursują codziennie na linjach:

Warszawa-Łódź-Kraków
Warszawa-Lwów
Warszawa-Gdańsk
Kraków-Wiedeń i
Kraków-Lwów.

Informujcie się: Warszawa, Nowy Świat 24, tel. 9-00, 19-88.
" Lotnisko " 19-78.
" " 8-50.

DRUKARNIA A. GOJAWICZYŃSKIEGO, LWÓW KOPERNIKA 20. NALEŻYTOŚĆ POCZTOWA OPŁACONO RYCZAŁTEM